

6月予定献立表

2022年6月1日
誠染保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前(未満児)	<p>★今月は6月8日の 昼食が「和食の 日」です。「一汁 三菜(汁物・主 食・主菜・副 菜)」を基本とし、 旬の食材・だし のうまみを大切に したバランスの良い 食事です。</p> 	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい		
主食		ごはん	かしわうどん	ごはん	ごはん		
昼食 副食		わかめすまし汁 (長ネギ・人参) ミートローフ ゆでアスパラ トマト	ホッケごまみそ焼き 人参とツナのサラダ	キャベツみそ汁 (えのき・人参) ササミピカタ ほうれん草納豆あえ	玉ねぎみそ汁 (油揚げ・人参) 豚肉のみそ焼き 小松菜コーンソテー		
午後	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	バームクーヘン トマト 牛乳	フルーツヨーグルト クッキー 牛乳	パイ菓子 りんご 牛乳			
		6(月)	7(火)	8(水)★和食の日★	9(木)	10(金)	11(土)
午前(未満児)	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	
主食	ごはん	ごはん	みそうどん	角食	ごはん	ごはん	
昼食 副食	わかめすまし汁 (長ネギ・しめじ) 松風焼き アスパラおかか和え トマト	豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) だし巻き卵 じゃこ和え ヨーグルト	ホッケ照り焼き 磯あえ	白菜スープ 大豆ミートソース煮 キャベツソテー	小松菜みそ汁 (人参・しいたけ) 鮭タンドリー焼き 鶏肉と大根煮 トマト	玉ねぎみそ汁 (人参・えのき) 豆腐カレーミートソース煮 芋ツナ煮	
午後	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	芋バター煮 トマト 牛乳	マーマレードケーキ バナナ 牛乳	ココアゼリー せんべい 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン りんご 牛乳	クラッカー トマト 牛乳	
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前(未満児)	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい		
主食	ごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	誕生会	角食	ごはん		個人懇談会
昼食 副食	大根みそ汁 (しめじ・わかめ) アスパラとコーン のかき揚げ じゃがいもカレー煮	鮭塩焼き ブロックリーおかか和え	カレーピラフ わかめスープ ゴマ風味チキンカツ スティックきゅうり トマト ヨーグルト	コーンスープ 大豆入りオムレツ キャベツとわかめ のナムル風	豚汁 ホッケみそ焼き 春雨サラダ トマト		
午後	もちもちパン トマト 牛乳	フルーツポンチ せんべい	カステラ りんご ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	ごまだんご(以上児) ビスケット(未満児) トマト 牛乳	ミルクココアクッキー りんご 牛乳		
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前(未満児)	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	
主食	ごはん	ごまごはん	カレーライス	角食	わかめごはん	ごはん	
昼食 副食	油揚げみそ汁 (白菜・しめじ) マーボー豆腐 ひじき和風サラダ ヨーグルト	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) 鮭のムニエル もやしナムル	鶏肉マーマレード煮 ごぼうサラダ お茶	豆腐スープ (しいたけ・人参) チーズエッグ アスパラソテー トマト	大根みそ汁 (人参・高野豆腐) ホッケ照り焼き 納豆サラダ	厚揚げみそ汁 (人参・えのき) 豚肉生姜焼き ポテトきんぴら	
午後	スイートポテトケーキ りんご 牛乳	ラスク トマト 牛乳	豆乳クリームフルーツ パイ菓子 牛乳	フライド人参 バナナ 牛乳	焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー(未満児) トマト 牛乳	ビスケット りんご 牛乳	
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
午前(未満児)	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、クラッカー			
主食	ごはん	ごはん	五目うどん	のりごはん			
昼食 副食	キャベツのみそ汁 (人参・しいたけ) しらす入り卵焼き おかか和え ヨーグルト	白菜みそ汁 (油揚げ・しめじ) 鮭の洋風西京焼き 大豆五目煮 トマト	お好み焼きオムレツ もやし胡麻みそサラダ	芋みそ汁 (しめじ・人参) おからボール 春雨の和え物			
午後	ジャムサンド トマト 牛乳	人参ゼリー せんべい 牛乳	きなこマフィン りんご 牛乳	チーズクッキー メロン 牛乳			

★歯の健康を守る食生活★

おいしく食べるために欠かすことのできない健康な歯。むし歯になってしまえば、歯が痛くておいしく食べることができません。むし歯を予防するために、食生活を見直してみましょう。

●上手なおやつとの与え方

おやつ=お菓子と考えず、手づくりのおやつやおにぎり等の軽食・果物・野菜・市販のお菓子などを上手に組み合わせて食べると良いです。また、市販されている甘いおやつを控えることは、むし歯予防にもつながります。

★決まった時間に与えましょう

★量を決めましょう



「だらだら食べ」「ながら食べ」は虫歯になりやすくなってしまいます。

小袋のものを利用したり、取り分けるようにしましょう。欲するときに欲するまま与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。

おすすめおやつレシピ ~オレンジ豆乳ゼリー~

【材料：4個分】

- *無調整豆乳・・・125ml
- *オレンジジュース(100%)・・・125ml
- *砂糖・・・大さじ2弱
- *ゼラチン・・・5g入り1袋



【作り方】

- ①分量の半分のオレンジジュースで、ゼラチンをふやかす。
- ②①を中火にかけ、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜる。ゼラチンが溶けたら火からおろし、砂糖を入れて溶かす。
- ③②に残りのオレンジジュースと豆乳を加え混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

★6月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	458kcal	19.6g	17.3g	1.8g
3歳以上児	543kcal	22.7g	18.9g	2.2g