

6月予定献立表

2023年6月1日
誠染保育園

| | | ★6月の平均栄養量★ | | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) |
|---------|----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 午前(未満児) | | | | | | ヨーグルト | 牛乳、ビスケット | 牛乳、せんべい |
| 主食 | | | | | | かしわうどん | ごはん | ごはん |
| 昼食 | 副食 | 3歳未満児 3歳以上児 | カロリー 456kcal 540kcal | たんぱく質 19.5g 22.6g | 脂質 17.0g 18.7g | 塩分 1.8g 2.2g | わかめすまし汁 (長ネギ・人参) ミートローフ もやしナムル | 芋みそ汁 (油揚げ・人参) 豚肉のみそ焼き 小松菜コーンソテー |
| 午後 | | | | | | フルーツポンチ クラッカー | ラスク トマト 牛乳 | パイ菓子 りんご 牛乳 |
| | | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(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、アスパラビスケット | 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 | 大根みそ汁 (しめじ・わかめ) 松風焼き アスパラおかか和え | 豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) しらす入り卵焼き ほうれん草ゴマ和え ヨーグルト | ホッケ照り焼き 磯あえ トマト | 白菜スープ 大豆ミートソース煮 キャベツソテー | 小松菜のみそ汁 (人参・しいたけ) 鮭タンドリー焼き 鶏肉と大根煮 | 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 | |
| | | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) | |
| 午前(未満児) | | 牛乳、クッキー | 牛乳、ビスケット | 牛乳、クラッカー | 牛乳、チーズ | ヨーグルト | | |
| 主食 | | ごはん | しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児) | カレーライス | 角食 | ごはん | 懇談会 | |
| 昼食 | 副食 | わかめすまし汁 (長ネギ・しめじ) 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 ヨーグルト | 鶏肉マーマレード煮 ごぼうサラダ お茶 | コンソープ 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 | | スイートポテトケーキ りんご 牛乳 | ミルクココアクッキー バナナ 牛乳 | 豆乳クリームフルーツ せんべい 牛乳 | ごまだんご(以上児) ビスケット(未満児) トマト 牛乳 | バームクーヘン りんご 牛乳 | | |
| | | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) | |
| 午前(未満児) | | 牛乳、クッキー | 牛乳、クラッカー | 牛乳、ビスケット | ヨーグルト | 牛乳、せんべい | 牛乳、チーズ | |
| 主食 | | ごはん | ごまごはん | 誕生会 | 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 | 芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) たらものニエル 人参とツナのサラダ | カレーピラフ わかめスープ ゴマ風味チキンカツ スティックキュウリ トマト ヨーグルト | 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 | | ぶどうムース クラッカー 牛乳 | もちもちパン トマト 牛乳 | カステラ りんご オレンジジュース(以上児) お茶(未満児) |  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 | |
| | | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) |  | |
| 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 | 牛乳、せんべい | | |
| 主食 | | ごはん | ごはん | 五目うどん | のりごはん | ごはん | | |
| 昼食 | 副食 | キャベツみそ汁 (人参・しいたけ) だし巻き卵 じゃこ和え 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) 豆腐ナゲット 春雨の和え物 | 玉ねぎみそ汁 (えのき・人参) 鶏肉のカレー焼き ほうれん草納豆あえ | | |
| 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 | フルーツヨーグルト クッキー 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。

正しく楽しくおやつを食べよう！

おやつが必要な理由

★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。おやつは3度の食事で摂りきれなかった栄養を補うために重要です。



おやつの与え方

★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。
★だらだら食べは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう。

保育園のおすすめおやつレシピ ～焼きおにぎり～

【材料：3歳以上児4人分】

- *米・・・1合
- *みそ・・・小さじ2
- *しょうゆ・・・小さじ1/2
- *砂糖・・・大さじ1
- *水・・・小さじ1/2強
- *青のり・・・少々



【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯する。
- ② Aの調味料を火にかけて少し煮つめ、だまができたなら裏ごししておく。
- ③ ①を握る。
- ④ ③に②を塗り、青のりをかけて220℃のオーブンで3分焼く。(フライパンでもできます。)

★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。