



6月の献立予定表 さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
3	月	飲むヨーグルト	胚芽米	ぎせい豆腐 じゃがいものみそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 にんじんホットケーキ	豆腐 鶏肉	油 じゃがいも	にんじん きくらげ
4	火	牛乳	胚芽米	納豆 キャベツのみそ汁 ひじきの炒め煮	麦茶 チャーハン	納豆 豚肉	サラダ油 小麦粉	きゅうり ごぼう
5	水	牛乳	胚芽米	春巻き 卵入り中華スープ バナナ	牛乳 手作りゼリー	卵	ごま油	バナナ ブロッコリー
6	木	牛乳	胚芽米	ドライカレー スパゲティサラダ 麦茶	牛乳 お好み焼き	豚肉 ツナ缶	小麦粉 スパゲッティ	玉ねぎ にんじん
7	金	牛乳	胚芽米	さばの煮つけ じゃがいものみそ汁 ごぼうサラダ	きなこミルク 黒棒	さば スキムミルク	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ キャベツ
10	月	牛乳	◎	時計ごはん 豚汁 バナナ	ホワイトポンチ せんべい	鶏肉 豚肉	米 砂糖	いんげん バナナ
11	火	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい 切干大根の炒め煮 キャベツとにらの卵とじ汁	麦茶 ジャムサンド	豚肉 豆腐	食パン 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー
12	水	りんごジュース	胚芽米	白身魚のカレーソテー 野菜スープ 大豆の甘煮	牛乳 プリン	白身魚 大豆水煮	サラダ油 砂糖	トマト キャベツ
13	木	牛乳	胚芽米	八宝菜 かぼちゃの煮物 麦茶	ミルク おからケーキ	いか 豚肉	サラダ油 砂糖	かぼちゃ バナナ
14	金	牛乳	胚芽米	鶏のつくね煮 にんじんグラッセ じゃがいものみそ汁	牛乳 Caウエハース	鶏肉 おから	じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ
17	月	牛乳	胚芽米	もろのから揚げ 麩のみそ汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳 マーマレード蒸しパン	もろ	小麦粉 麩	ほうれん草 もやし
18	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	麦茶 赤飯 漬物	豚肉 豆腐	もち米 砂糖	キャベツ チンゲン菜
19	水	麦茶 チーズ	◎	和風スパゲティ 卵入りコーンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 きなこ麩ラスク	ツナ缶 卵	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 小松菜
20	木	牛乳	胚芽米	チリコンカン ポテトサラダ オレンジ	麦茶 ミニたい焼き	大豆水煮 豚肉	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ トマト
21	金	牛乳	胚芽米	白身魚のコーンクリーム焼き 野菜スープ いんげんのおひたし	りんごジュース バウムクーヘン	白身魚 かつおぶし	小麦粉 砂糖	いんげん しめじ
24	月	牛乳	胚芽米	親子煮 キャベツのみそ汁 黄桃缶・パイナップル缶	麦茶 フルーチェ	鶏肉 生揚げ	砂糖	もも缶 玉ねぎ
25	火	牛乳	胚芽米	コロッケ 豆腐のみそ汁 バナナ	ミルク 焼きそば	豚肉 豆腐	じゃがいも 焼きそば麺	わかめ キャベツ
26	水	牛乳	胚芽米	さわらの梅みそ焼き わかめのすまし汁 キャベツのごまあえ	牛乳 バナナのきなこ和え	さわら 豆腐	砂糖	ブロッコリー キャベツ
27	木	飲むヨーグルト	胚芽米	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 麦茶	牛乳 青菜としらすのごはん	豚肉	米 バター	玉ねぎ トマト
28	金	牛乳	胚芽米	かぼちゃハンバーグ 野菜スープ みかん缶	牛乳 Caウエハース	豚肉	油	玉ねぎ キャベツ

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士までお声をかけてください。

給食だよ!

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の時期がやってきます。気温・湿度とも高くなるので体調を崩しやすくなる時期なので注意が必要です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を家庭でも心がけ、元気に過ごせるといいですね。

1食当たり平均栄養価

3～5歳 (主食除く)

1～2歳 (完全給)

エネルギー	358Kcal	486Kcal
たんぱく質	16.1g	18.1g
脂質	13.9g	14.4g
食塩	1.8g	1.6g



6月10日は…「時の記念日」



「時の記念日」とは、東京天文台（現：国立天文台）と生活改善同盟が1920年に制定した記念日です。日本国民に時間をきちんと守り、欧米並みに生活の改善・合理化を奨励と呼びかけ、**時間の大切さを尊重する意識を広めるために**設けられたと言われています。

「時の記念日」について、子どもに伝える必要があることは…

- ①**時間を守ることのたいせつさ**
→時間を守らないことで、自分も困るし、他の人も困るのだということ。
- ②**時間を大切に**
→限られた時間を大切にして欲しい。また時間の大切さについて一緒に考える機会にしてみませんか？