



6月の献立予定表

さくら保育園

園長印



今月の完全給食(うさぎ・ぱんだ・いるか)は… 10日と17日です

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
1	月	牛乳	胚芽米	タラのチーズ焼き フレンチサラダ 中華スープ	麦茶 フルーチェ	タラ ベーコン	米 チーズ	玉ねぎ きゅうり しめじ
2	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 もやしのサラダ 春雨スープ	牛乳 シュガー揚げパン	豚肉 豆腐 鶏肉 豆乳	ロールパン 米 春雨	人参 コーン もやし
3	水	牛乳	胚芽米	鶏つくね煮 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	牛乳 バナナのきなこ和え	鶏ひき肉 おから	米 サラダ油	コーン 小松菜 えのき
4	木	麦茶 チーズ	胚芽米	コロッケ アスパラガスの炒め 野菜スープ パイン缶	麦茶 枝豆ごはん	ベーコン	米 コロッケ	アスパラガス パプリカ 枝豆
5	金	牛乳	胚芽米	豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	豚肉 シーチキン	チーズ 米 サラダ油	ピーマン ブロッコリー
8	月	りんご ジュース	胚芽米	アジの甘酢あんかけ ウイナーソテー 中華スープ	牛乳 スティックパン	アジ 豆腐 ウイナー 豆腐	スティックパン 米	もやし 小松菜 玉ねぎ
9	火	牛乳	胚芽米	豚肉ときゅうりの炒め物 ちくわの磯辺揚げ かんぴょうの味噌汁	麦茶 ツナこんぶおにぎり	豚肉 ちくわ 卵 シーチキン	米 砂糖 サラダ油	かんぴょう しいたけ いら
10	水	飲むヨー グルト	◎	時計ごはん 肉団子スープ パナナ	麦茶 手作りプリン	鶏ひき肉 豚肉	米 サラダ油	インゲン バナナ ミニトマト
11	木	牛乳	胚芽米	納豆(オクラ) 栄養きんぴら 豆腐の味噌汁	麦茶 ナポリタン	納豆 豚肉 油揚げ	スパゲッティ 米 サラダ油	オクラ ごぼう 人参
12	金	牛乳	胚芽米	鶏の唐揚げ コーンサラダ もやしのスープ	牛乳 プッチャマドレーヌ	鶏肉	米 サラダ油	キャベツ コーン チンゲン菜
15	月	牛乳	胚芽米	サバの照り焼き カレーマカロニ 味噌汁	麦茶 あじさいゼリー	サバ シーチキン	米 マカロニ サラダ油	玉ねぎ わかめ
16	火	麦茶 チーズ	胚芽米	八宝菜 春巻き 中華スープ	麦茶 かつお節とごま油のおにぎり	豚肉 豆腐	米	ねぎ たけのこ 人参
17	水	牛乳	◎	チキンカツカレー ブロッコリーサラダ 麦茶 オレンジ	牛乳 マカロニのあべかわ	鶏肉	マカロニ 米 サラダ油	ブロッコリー コーン
18	木	牛乳	胚芽米	肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	牛乳 ウイナーパンケーキ	豆腐 豚肉 ウイナー	じゃがいも 米 ホットケーキ	ほうれん草 ねぎ
19	金	牛乳	胚芽米	白身魚のバター醤油 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	牛乳 ミニたい焼き	さわら 鶏ひき肉 油揚げ	バター じゃがいも 米	ねぎ わかめ インゲン
22	月	牛乳	胚芽米	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 味噌汁 みかん缶	麦茶 じゃがバター	鶏肉 豆腐 ベーコン	じゃがいも バター 米	玉ねぎ コーン わかめ
23	火	牛乳	胚芽米	チンジャオロース オムレツ 中華スープ	麦茶 赤飯 漬物	豚肉 オムレツ	もち米 米	たけのこ えのき ピーマン 小松菜
24	水	牛乳	胚芽米	もろのスパイス揚げ ブロッコリーサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 ココア麩のラスク	モロ 卵	麩 米 マーガリン	ブロッコリー コーン モロヘイヤ
25	木	飲むヨー グルト	胚芽米	煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ 野菜スープ	麦茶 お好み焼き	豚肉 ハム	小麦粉 米 マヨネーズ スパゲッティ	トマト きゅうり コーン キャベツ
26	金	牛乳	胚芽米	厚揚げと豚肉の味噌炒め 酢の物 味噌汁	牛乳 せんべい	豚肉 厚揚げ	米 サラダ 油	人参 きゅうり もやし
29	月	牛乳	胚芽米	ホキのカレーソテー キャベツのサラダ かきたまスープ	牛乳 リンゴケーキ	ホキ 卵	ホットケーキ 米	ほうれん草 リンゴもやし 人参
30	火	牛乳	胚芽米	なすのミートグラタン カリフラワーサラダ 麦茶	麦茶 わかめごはん	豚肉 ハム	マカロニ 米 チーズ	トマト なす カリフラワー

◎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。

給食だより



梅雨の季節になりました。むしむしと湿度が高くなり体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をとりましょう。

*6月16日は『和菓子の日』

江戸時代の頃、6月16日に菓子を食べて厄除けと招福を願う嘉祥(かじょう:嘉定)という行事がありました。嘉祥は明治時代に廃止されましたが、全国和菓子協会により1979年に「和菓子の日」としてよみがえりました。6月16日は和菓子を食べて厄除けと招福を願ってみませんか？

1食当たり平均栄養価

	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	355Kcal	433Kcal
たんぱく質	16.6g	15.9g
脂質	15.7g	13.7g
食塩	1.7g	1.5g

