



# 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
		10時のおやつ	主食		
1	金	牛乳	胚芽米	白身魚のチーズ焼き 野菜スープ 果物(パイン缶)	牛乳 ビスケット
4	月	牛乳	胚芽米	かぼちゃハンバーグ 野菜スープ 果物(オレンジ)	ヨーグルト クラッカー
5	火	飲むヨーグルト	胚芽米	しゅうまい キャベツとにらの卵とじ汁 切干大根の炒め煮	牛乳 わかめおにぎり
6	水	牛乳	胚芽米	春巻き 卵入り中華スープ 果物(バナナ)	牛乳 手作りプリン
7	木	りんごジュース	胚芽米	「わ食の日」イワシの梅煮 豆腐のすまし汁 小松菜のごま酢あえ	ミルク ココアパンケーキ
8	金	牛乳	◎	「時の記念日」時計ごはん 豚汁 果物(みかん缶・パイン缶)	牛乳 せんべい
11	月	飲むヨーグルト	胚芽米	ポークカレー スパゲティサラダ 麦茶	牛乳 バナナコーンフレーク
12	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ 果物(白桃・黄桃缶)	牛乳 ごまきなこトースト
13	水	りんごジュース	胚芽米	白身魚のコーンクリーム焼き ほうれん草のお浸し 野菜スープ	牛乳 さつまいも蒸しパン
14	木	牛乳	胚芽米	チリコンカン ポテトサラダ 果物(バナナ)	麦茶 焼きそば
15	金	麦茶 チーズ	胚芽米	親子煮 小松菜のみそ汁 果物(白桃・パイン缶)	牛乳 バームクーヘン
18	月	牛乳	胚芽米	もろのから揚げ ほうれん草とキャベツのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ
19	火	牛乳	胚芽米	ぎせい豆腐 にらのみそ汁 茎わかめの炒め煮	麦茶 赤飯 漬物
20	水	麦茶 チーズ	胚芽米	納豆 キャベツのみそ汁 ひじきの炒め煮	麦茶 あじさいゼリー
21	木	牛乳	胚芽米	白身魚のカレーソテー 野菜スープ 金時豆	牛乳 チキンピラフ
22	金	りんごジュース	◎	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 クッキー
25	月	牛乳	胚芽米	鮭のムニエル ミネストローネ 果物(グレープフルーツ)	麦茶 チーズ入りいももち
26	火	飲むヨーグルト	胚芽米	鶏のつくね煮 人参グラッセ じゃがいものみそ汁	牛乳 ひじきごはん
27	水	牛乳	胚芽米	コロッケ キャベツのお浸し 豆腐のみそ汁 果物(みかん缶)	牛乳 豆乳きなこ蒸しパン
28	木	麦茶 チーズ	胚芽米	ジャージャー豆腐 かんぴょうの卵とじ汁 果物(バナナ)	ココアミルク シュガートースト
29	金	牛乳	胚芽米	鮭の煮つけ 大根のみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 せんべい

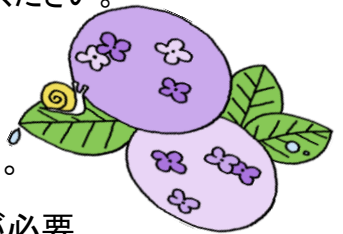
◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

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。  
この時期は、じめじめとうっとおしい天気が続きますね。  
気温・湿度とも高くなり体調を崩しやすくなりますので注意が必要  
です。  
主食・主菜・副菜をそろえた食事を家庭でも心がけましょう。



### 歯と口の健康週間 6月4日～10日

きれいでじょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。



#### 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	356Kcal	495Kcal
たんぱく質	16.9g	18.9g
脂質	13.4g	14.1g
食塩	1.8g	1.5g