

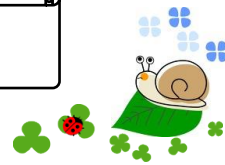


予定献立表

2020年6月

★6月の旬★

オクラ・きゅうり・なす・らっきょう・みょうが・ピーマン・しそ・さやいんげん・トマト・パプリカ・すずき・夏みかん・すいか・メロン



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	463	17	14.2	1.7
3～5歳児	500	18.1	15.5	2.0

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 千草和え なすと玉葱の味噌汁	♡ぱりんこ・牛乳 そうめん 高野豆腐の煮物 金時豆の甘煮	♡ビスコ・飲むヨーグルト ご飯 魚の西京焼き じゃがいものり和え 小松菜の味噌汁	♡ジャムヨーグルト ★納豆玄米ご飯 豚肉のごまだれ焼き 彩りサラダ えのきと玉ねぎの味噌汁	♡★にぼし・牛乳 手作りパン 豆乳スープ ほうれん草とコーンのソテー 果物	♡せんべい ながかみ弁当
☆にんじん蒸しパン・牛乳	☆パセリピラフ・牛乳	☆みかんゼリー・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳	☆焼きビーフン・牛乳	☆果物
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡バナナ・牛乳 ★カミカミふりかけご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	♡ぱりんこ・牛乳 和風スパゲティ ★パリパリサラダ かぼちゃの冷製スープ チーズ	♡ビスコ・飲むヨーグルト 玄米ご飯 魚の塩焼き ★昆布のきんぴら しめじと油揚げの味噌汁	♡ジャムヨーグルト ご飯 チキンのレモンステーキ グリーンサラダ しめじとにんじんのコンソメスープ	♡にぼし・牛乳 手作りパン ウインナー入りポトフ キャベツのマヨおかか和え 果物	♡せんべい ながかみ弁当
☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆★大豆入りごまがらめ・牛乳	☆★とうもろこし・牛乳	☆ぶどうゼリー・牛乳	☆中華おこわ・牛乳	☆果物
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 誕生会	20日(土)
♡バナナ・牛乳 かき揚げ丼 納豆のさっぱり和え なめこの赤だし 果物	♡ぱりんこ・牛乳 冷やし塩ラーメン ナムル 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト 麦ご飯 魚の香味焼き もやし中華和え トマトスープ	♡ジャムヨーグルト ご飯 しらすいり卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもとえのきの味噌汁	♡にぼし・牛乳 カレーライス トマトサラダ らっきょう 果物	♡ 職員研修日
☆フルーツポンチ・牛乳	☆ピザトースト・牛乳	☆抹茶わらびもち・牛乳	☆フルーチェ・クラッカー	☆マーブルケーキ・牛乳	☆
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡バナナ・牛乳 ご飯 なすミートグラタン ツナサラダ キャベツのコンソメスープ	♡ぱりんこ・牛乳 サラダ肉味噌うどん きゅうりの塩昆布和え チーズ	♡ビスコ・飲むヨーグルト ご飯 まぐろカツ ひじきとオクラのサラダ 玉ねぎと油揚げの味噌汁・果物	♡ジャムヨーグルト 麦ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ グリーンサラダ わかめと大根の味噌汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン ミネストローネ スパゲティサラダ 果物	♡ ながかみ弁当
☆豆腐ドーナツ・牛乳	☆五平餅・牛乳	☆アイス	☆みたらし芋団子・牛乳	☆ピーマンごはん・牛乳	☆
29日(月)	30日(火)				
♡バナナ・牛乳 焼肉丼 チョレギサラダ かぼちゃとしめじの味噌汁 果物	♡ぱりんこ・牛乳 あんかけ焼きそば 肉だんごスープ 果物				
☆冷やしおじるこ	☆コーンご飯・牛乳				

噛む力を身に付けよう

離乳食が終わり幼児食に移行すると、大人と同じメニューが食べられるとイメージしがちですが、大人と同じくらいの噛む力が子どもに身につくのは3歳ごろと言われています。すぐに同じメニューを食べるのではなくしっかりと噛むことを意識できるメニューも取り入れてみましょう。6/4～6/10は歯と口の健康週間です。★マークはカミカミメニューを取り入れています。



おやつを考えよう

おやつと聞くとチョコレートやケーキ・ポテトチップスなど甘いものや刺激の強いものを食べたくりますが、子どもにとってのおやつには好ましくはありません。おやつは、胃の小さな子どもが3食では摂取しきれない栄養を補う『補食』です。おやつも大事な食事の一回だと考え食事と同じように栄養バランスを意識してみましょう。

