

2023年6月



# 予定献立表

★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	437	16.6	12.9	1.7
3～5歳児	472	17.5	14	1.9

♡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(木)	2日(金)	3日(土)
♡	♡	♡	♡	きなこヨーグルト ごはん 豚肉とたまねぎの甘辛炒め 彩りサラダ お麩とわかめの味噌汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン ポトフ マカロニソテー 果物	♡  おたのしみ
☆	☆	☆	☆	☆フルーツポンチ・牛乳	☆とうもろこし	☆
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
♡バナナ・牛乳 ごはん 擬製豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎときのこの味噌汁	♡ぱりんこ・牛乳 夏野菜そうめん かぼちゃサラダ 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト ごはん 魚の塩麹焼き ひじきとちくわの炒め煮 青菜とえのきの味噌汁・チーズ	♡きなこヨーグルト 牛肉とごぼうのそぼろごはん 春雨サラダ 具だくさん味噌汁 果物	♡にぼし・牛乳 手作りパン ビーンズスープ ごまだれサラダ 果物	♡	おたのしみ
☆にんじんポッキー・牛乳	☆稲荷寿司・牛乳	☆揚げパン・牛乳	☆アイス	☆とうもろこしごはん・牛乳	☆	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
♡バナナ・牛乳 ごはん 豚肉の西京焼き 千切りサラダ オクラとしめじのすまし汁	♡ぱりんこ・牛乳 麻婆豆腐丼 もやしとにらのナムル コーンとチンゲン菜のスープ 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト ごはん 魚のタルタルソースがけ グリーンサラダ なすと冬瓜の赤だし	♡きなこヨーグルト ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜とにんじんのしらす和え エリンギとなめこの味噌汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン コーンクリームスープ にんじんとトマトのマリネサラダ 果物	♡	おたのしみ
☆チーズ蒸しパン・牛乳	☆豆乳プリン	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆大豆とじゃこのカリカリ揚げ・牛乳	☆	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金) 誕生日会	24日(土)	
♡バナナ・牛乳 ごはん 豚しゃぶ梅サラダ 具だくさん味噌汁 果物	♡ぱりんこ・牛乳 冷やし中華 しらすとじゃがいものチーズ焼き 果物	♡ビスコ・飲むヨーグルト ごはん 魚のパン粉焼き フレンチサラダ コンソメスープ・チーズ	♡きなこヨーグルト ごはん 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え キャベツとえのきの味噌汁	♡にぼし・牛乳 バターチキンカレー 千切り野菜のサラダ チーズ	♡	おたのしみ
☆あじさいゼリー・牛乳	☆ひじきごはん・牛乳	☆ごまラスク・牛乳	☆パインゼリー・牛乳	☆ココア蒸しパン・牛乳	☆	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
♡バナナ・牛乳 ごはん たけのこ入り卵焼き 昆布のきんぴら なめことたまねぎの味噌汁	♡ぱりんこ・牛乳 ごはん なすとピーマンの味噌炒め 3色なます お麩と青菜のすまし汁	♡ビスコ・飲むヨーグルト ごはん 魚の焼きおろし煮 ほうれんそうのごま和え かぼちゃと油揚げの味噌汁	♡きなこヨーグルト ビビンバ丼 海藻サラダ たまごスープ 果物	♡にぼし・牛乳 手作りパン 冷製豆乳スープ コールスローサラダ 果物	♡	
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆米粉カステラ・牛乳	☆パスタ・牛乳	☆ココアクッキー・牛乳	☆梅おかかごはん・牛乳		

## 噛む力をつけよう

園では『噛む』ということを大事にしています。  
今年度から7分づき米(玄米)の提供を始めています。  
また、食材の切り方もあえて小さくせず提供し、噛むことを意識できるようにしています。  
大人と同じような食事が食べられるようになって、味の濃さを気をつけるのと同様に  
食材の大きさ、硬さを気にしてみましょう。  
6月は、にんじんポッキー・とうもろこし・にぼし・ラスクなど  
よく噛むメニューも多く取り入れています。

- ◆ファミリーデー：12日～16日
- ◆誕生日会：23日

