

6月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
2	月	ご飯	じゃが芋と豚肉の煮物 ほうれん草の磯和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー561kcal たんぱく質24.1g	食塩相当量1.4g 脂質21.1g	エネルギー447kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.1g 脂質16.9g
3	火	ご飯	鶏肉の照り焼き 卵の花 チンゲン菜としめじの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー 未)オレンジ蒸しパン	エネルギー479kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.5g 脂質14.4g	エネルギー379kcal たんぱく質16.9g	食塩相当量1.1g 脂質11.3g
4	水	食パン	ラザニア風 かにかまサラダ 豆腐スープ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー567kcal たんぱく質25.0g	食塩相当量2.2g 脂質18.7g	エネルギー454kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.7g 脂質15.0g
5	木	ご飯	生揚げの中華煮 ブロッコリーのおかかマヨサラダ もやしとさつま芋のすまし汁	牛乳 バナナパイ	エネルギー549kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量0.9g 脂質15.7g	エネルギー439kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量0.7g 脂質12.5g
6	金	ご飯	カレーライス キャベツとツナの炒め煮 りんご	牛乳 野菜もち	エネルギー573kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.0g 脂質19.4g	エネルギー450kcal たんぱく質15.4g	食塩相当量0.8g 脂質15.3g
7	土		運動会					
9	月	ご飯	炒り豆腐 切干大根のサラダ かぶとわかめのすまし汁	牛乳 レモンケーキ	エネルギー555kcal たんぱく質18.9g	食塩相当量1.3g 脂質22.0g	エネルギー444kcal たんぱく質15.1g	食塩相当量1.0g 脂質17.6g
10	火	ご飯	豚肉の塩昆布炒め さつま芋サラダ 人参と小松菜の味噌汁	ジョア フレンチトースト	エネルギー699kcal たんぱく質28.9g	食塩相当量1.6g 脂質27.8g	エネルギー558kcal たんぱく質23.0g	食塩相当量1.2g 脂質22.2g
11	水	ロールパン	魚のムニエル ひじきの煮物 チンゲン菜とベーコンのスープ	牛乳 人参ピラフおにぎり	エネルギー537kcal たんぱく質25.4g	食塩相当量2.4g 脂質16.9g	エネルギー421kcal たんぱく質19.9g	食塩相当量1.9g 脂質13.1g
12	木	ご飯	親子煮 ほうれん草と人参のごま和え たけのこと切干大根の味噌汁	牛乳 チーズラスク もも)ロールパン	エネルギー538kcal たんぱく質23.4g	食塩相当量1.7g 脂質15.4g	エネルギー427kcal たんぱく質18.4g	食塩相当量1.3g 脂質12.1g
13	金	ご飯	夏野菜マーボー ナムル 南瓜とれんこんのすまし汁	以)麦茶 フルーツヨーグルト 未)牛乳 バナナ	エネルギー505kcal たんぱく質18.0g	食塩相当量1.4g 脂質13.3g	エネルギー395kcal たんぱく質13.8g	食塩相当量1.0g 脂質10.1g
14	土	ご飯	豚肉のごま炒め ブロッコリーのおかか和え 人参とごぼうの味噌汁	牛乳 まがりせんべい 未)バナナ	エネルギー529kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量1.4g 脂質17.4g	エネルギー422kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.1g 脂質13.9g
16	月	ご飯	豚肉のカレー炒め ちくわサラダ さつま芋とほうれん草のすまし汁	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー603kcal たんぱく質22.7g	食塩相当量1.1g 脂質21.2g	エネルギー481kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量0.9g 脂質17.0g
17	火	ご飯	かじきのオーロラ焼き トマトサラダ なすと油揚げの味噌汁	牛乳 南瓜の豆腐パン	エネルギー537kcal たんぱく質23.0g	食塩相当量1.2g 脂質18.2g	エネルギー419kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量0.9g 脂質14.2g
18	水	食パン	鶏肉のアップルジンジャー キャベツとハムの蒸し煮 オクラスープ	牛乳 鮭チーズおにぎり	エネルギー531kcal たんぱく質26.9g	食塩相当量2.3g 脂質17.4g	エネルギー416kcal たんぱく質20.7g	食塩相当量1.8g 脂質13.2g
19	木	ご飯	豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 いちごジャムクッキー もも)ロールパン	エネルギー619kcal たんぱく質23.6g	食塩相当量1.6g 脂質18.7g	エネルギー494kcal たんぱく質18.8g	食塩相当量1.2g 脂質14.9g
20	金		お弁当の日	未)牛乳 未)スティックパン			エネルギー114kcal たんぱく質4.2g	食塩相当量0.2g 脂質4.8g
21	土	ご飯	鶏肉の生姜煮 野菜炒め 小松菜とえのきの味噌汁	牛乳 ぱりんこ 未)バナナ	エネルギー465kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.4g 脂質15.8g	エネルギー370kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.1g 脂質12.6g
23	月	ご飯	豚肉の味噌炒め もやしの中華風和え物 チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 ロールパン(ブルーベリージャムあり)	エネルギー607kcal たんぱく質26.7g	食塩相当量1.9g 脂質19.0g	エネルギー484kcal たんぱく質21.2g	食塩相当量1.4g 脂質15.2g
24	火	わかめご飯	さわらのごま焼き ポテトサラダ 大根とほうれん草の味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー518kcal たんぱく質22.9g	食塩相当量1.8g 脂質20.1g	エネルギー408kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量1.4g 脂質15.9g
25	水	ロールパン	豚肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 しらすおにぎり	エネルギー592kcal たんぱく質27.8g	食塩相当量1.6g 脂質21.7g	エネルギー474kcal たんぱく質22.2g	食塩相当量1.3g 脂質17.3g
26	木	ご飯	ミートローフ 切干大根の旨煮 豆腐とごぼうの味噌汁	牛乳 スイートポテト	エネルギー625kcal たんぱく質23.8g	食塩相当量1.2g 脂質21.5g	エネルギー499kcal たんぱく質19.0g	食塩相当量0.9g 脂質17.2g
27	金	ご飯	豆腐の旨煮 きゅうりのツナ和え 南瓜ともやしの味噌汁	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー580kcal たんぱく質22.7g	食塩相当量1.3g 脂質18.3g	エネルギー437kcal たんぱく質16.8g	食塩相当量0.9g 脂質13.4g
28	土	ご飯	さばの味噌煮 キャベツのしらす和え れんこんとほうれん草のすまし汁	牛乳 まがりせんべい 未)バナナ	エネルギー476kcal たんぱく質22.2g	食塩相当量1.4g 脂質13.9g	エネルギー378kcal たんぱく質17.6g	食塩相当量1.1g 脂質11.1g
30	月	ご飯	擬製豆腐 マカロニの和風炒め キャベツと切干大根の味噌汁	以)麦茶 パニライス 未)牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー535kcal たんぱく質23.8g	食塩相当量1.6g 脂質16.6g	エネルギー418kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量1.2g 脂質12.6g

毎年6月は食育月間!

「食育月間」は、毎年6月に食育を浸透させるための国で定めた運動です。

子ども達に食への興味関心を持ってもらえるよう、食事の声掛け・料理の手伝い・マナーや感謝の心を伝えるなど年齢に合った食育を心がけてみましょう。



園では日本の行事にちなんだ食事を提供する、季節に合わせクラス毎にクッキングをし、食に興味を持つようになっています。

ランチルームでは、食事のあいさつ・今日のメニューについての話し、また食事のマナーを身につけてもらえるよう場にあった声掛けをしています。

また、6月は全国各地で食育をテーマにしたイベントやセミナーが開催されています。

ぜひ活用してみてください!

