



# 6月の献立

令和元年6月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						<b>1日</b>
主 菜 副 菜						味噌ラーメン ヨーグルト
汁 物						
1～2歳児 主食・追加副食						味噌ラーメン
1～2歳児 午前のおやつ						ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ						クッキー
	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>
主 菜 副 菜	豚肉の柳川風 二色和え	肉じゃが 納豆 バナナ	たらのマヨネーズ焼き おかか和え オレンジ	マーボーひじき味噌風味 キャベツなめ苺和え	<b>パンの日</b> クリームシチュー 和風サラダ バナナ	焼きそば わかめスープ バナナ
汁 物	大根・わかめ	もやし・油揚	白菜・豆腐	そうめん汁		
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ロールパン	焼きそば
1～2歳児 午前のおやつ	クラッカー	ビスケット	せんべい	クッキー	チーズキャッチ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	せんべい・りんご	ぶどうゼリー	豆パン	いももち	麦茶・カルシウムおにぎり	せんべい
	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
主 菜 副 菜	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	チキンカレー ドレッシングサラダ バナナ	鮭の照り焼き 揚げごぼうの胡麻和え りんご	<b>お誕生会</b> 豚肉とコーンのピラフ 鶏から揚げ レタス・ミニトマト	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根炒め煮	ちゃんこ風うどん ヨーグルト
汁 物	大根・油揚		りんご 小松菜・卵	かきたま汁	白菜・わかめ	
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	チキンカレー	ごはん	豚肉とコーンのピラフ	ごはん	ちゃんこ風うどん
1～2歳児 午前のおやつ	バナナ	コーンフレーク	クラッカー	卵ボーロ	せんべい	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	ミルクココアゼリー	チーズ蒸しパン	かりんとう	ショートケーキ風	お好み焼き	ビスケット
	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
主 菜 副 菜	チンジャオロースー 南瓜サラダ	五目卵焼き もやしナムルのり佃煮	さんまの酢煮 マカロニサラダ バナナ	照り焼きチキン ほうれん草のり和え	春雨と挽肉の炒め物 ブロッコリー中華和え	ミートスパゲッティ たまごスープ バナナ
汁 物	じゃが芋・長ネギ	玉ねぎ・油揚	わかめ・卵	豆乳みそ汁(玉ねぎ・人参)	白菜・油揚	
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ミートスパゲッティ
1～2歳児 午前のおやつ	卵ボーロ	チーズキャッチ	ビスケット	バナナ	コーンフレーク	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	ジャムクラッカー	芋かりんとう	フレンチトースト	オレンジゼリー	ビスケット・チーズ	せんべい
	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
主 菜 副 菜	親子煮 胡瓜のたたき	鶏肉のカレー焼き キャベツしらす和え	鮭焼き魚 うの花煮 りんご	なめ苺納豆 胡瓜の酢の物 バナナ	ポークカレー ポパイサラダ オレンジ	塩野菜ラーメン ヨーグルト
汁 物	豆腐・なめこ	玉ねぎ・わかめ	さつま芋・長ネギ	つみれ汁		
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ポークカレー	塩野菜ラーメン
1～2歳児 午前のおやつ	クラッカー	ビスケット	せんべい	チーズキャッチ	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	フライドポテト	麦茶・ヨーグルト和え	パイ菓子	人参豆蒸しパン	コーンフレーク	クッキー

\* おやつには牛乳又は麦茶がつかます

## ♪♪♪ 今月の予定献立 平均栄養価 ♪♪♪



	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	458 kcal	18.1 g	14.1 g	1.6 g
3～5歳児	535 kcal	21.1 g	15.5 g	1.9 g

☆ 1～2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

☆ 3～5歳児 … 昼食(持参米飯を含む)+午後のおやつ

※ 持参米飯の量はお子さんの成長に合わせて見直しましょう

\* 食育クイズ\* Q子どもたちにも大人気のカルシウムおにぎりには小松菜が入っています。小松菜やほうれん草などを茹でる時に入れると色が良くなるものはなんですか？

①塩 ②砂糖 ③酢 A正解は①。青菜の緑色はクロロフィルという色素ですが、茹でる時に塩を加えることでクロロフィルが溶け出しにくくなり、きれいな色を保つことができます。

虫歯を予防しよう！

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯は虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また健康な歯を作る為にもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをダラダラと飲まないように注意しましょう。

