

令和5年 6月献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤 色	黄 色	緑 色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
12 ・ 26	月	ちゃんこうどん 382/493kcal	照り焼きチキン いんげんの味噌胡麻和え ★ちゃんこ汁	♪鮭チーズおにぎり 麦茶・バナナ ☆チーズ	鶏肉 鮭 豆腐 チーズ 油あげ	ごはん うどん	いんげん 人参 もやし きゅうり 大根 葱 コーン 椎茸 玉ねぎ バナナ
13 ・ 27	火	ごはん 341/451kcal (13日きく組: サラダうどん)	かじきのレモンソテー オクラのサラダ ポトフ	♪コーンフレークスナック 牛乳・キウイフルーツ ☆ステックパン	カジキ ツナ ウインナー	ごはん コーンフレーク じゃが芋	オクラ きゃべつ きゅうり アスパラ 玉ねぎ 人参 キウイフルーツ
14 ・ 28	水	タコライス 345/460kcal (28日すみれ組: サンドイッチ)	ひき肉のケチャップ炒め トマトサラダ ねばねばスープ	♪ポップコーン 牛乳・オレンジ ☆ココア	豚肉 とろろ昆布 卵 チーズ	ごはん	レタス トマト 玉ねぎ 葱 もやし ニラ 人参 しめじ オレンジ
15 ・ 29	木	ごはん 376/485kcal	まぐろカツ きゅうりのさっぱり和え 茄子の味噌汁	♪きゃべつ焼き 牛乳・パイナップル ☆バナナ	まぐろ 鶏肉	ごはん	もやし きゅうり みょうが 茄子 玉ねぎ 舞茸 人参 きゃべつ パイナップル
2 ・ 30	金	ごはん 425/541kcal	和風カレー なめ茸和え バナナ・チーズ	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆きな粉ミルク	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 茄子 もやし きゅうり しめじ バナナ みかん缶 メロン
3 ・ 17 ・ 24	土	☆★豚玉丼 387/462kcal	切り干し大根の和え物 ズッキーニのスープ	♪パンラスク 麦茶・バナナ ☆★おせんべい	豚肉 卵	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 椎茸 ズッキーニ きゅうり しめじ ニラ バナナ
5 ・ 19	月	中華うどん 406/502kcal	鶏肉のオイスター焼き ひじきの中華和え ★チャブスイ	♪どうもろこしおにぎり 麦茶・バナナ ☆チーズ	鶏肉 ひじき 豚肉	ごはん うどん	もやし きゅうり 筍 ニラ 椎茸 玉ねぎ 人参 とうもろこし バナナ
6 ・ 20	火	ごはん 412/498kcal	かつおの角煮 梅和え じゃが芋の味噌汁	♪ドーナッツ 牛乳・パイナップル ☆バナナ	かつお	ごはん じゃが芋	きゃべつ 人参 玉ねぎ もやし しめじ 葱 梅 生姜 パイナップル
7 ・ 21	水	ごはん 402/479kcal	つくね きゃべつの塩昆布和え お麴のすまし汁 (21日さくら組: 麻婆豆腐・春雨サラダ)	♪ミルク寒天 麦茶・おせんべい ☆ココア	鶏肉 豆腐 お麴 塩昆布 わかめ	ごはん お麴	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり きゃべつ もやし 葱 しめじ れんこん みかん缶
8 ・ 22	木	ごはん 415/500kcal	さわらの磯パン粉焼き コールスローサラダ BLTスープ	♪ラザニア 牛乳・パイナップル ☆おせんべい	さわら ベーコン 豚肉 チーズ	ごはん 餃子の皮	きゃべつ 人参 コーン レタス 玉ねぎ トマト きゅうり パイナップル
9 ・ 23	金	ごはん 423/538kcal	夏野菜カレー わかめサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪黒糖パン 牛乳・バナナ ☆きな粉ミルク	鶏肉 ウインナー わかめ	ごはん 食パン	トマト ズッキーニ 茄子 ピーマン もやし きゅうり キウイフルーツ バナナ
23日 ふじ組 お楽しみ会 (夕食)ビビンバ丼・チーズタッカルビ・フルーツポンチ							
10 ・ 16	土 金	☆★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ

★誕生会 お楽しみ給食★

※献立内の青色は『バムとケロのにちようび』にてくる『ドーナッツ』を午後のおやつに提供します。

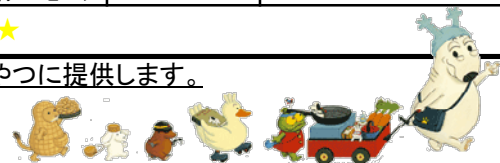
※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※16日は以上児の白飯はいりません。

※13日はきく組がサラダうどん、21日はさくら組が麻婆豆腐と春雨サラダ、28日はすみれ組がサンドイッチを作り給食で食べます。

※23日はふじ組がお楽しみ会を開催し、ビビンバ丼・チーズタッカルビ・フルーツポンチを作り、夕食として食べます。

※きく組のみクッキング(13日)の日の白飯はいりません。



♪『バムとケロのにちようび』♪

雨の日曜日。バムは、窓から外を眺めて浮かない表情。サッカーも砂あそびも出来ずに退屈していました。ケロは水溜まりを跳ねて大はしゃぎです。バムは仕方なく、本を読もうとしましたが、散らかった部屋では落ち着いて読書できません。ところが！部屋が綺麗になったところに泥だらけのケロが帰ってきて部屋中、また汚れてしまったのです。バムはケロを風呂に入れ、ゴシゴシと洗いました。今度はケロと一緒に掃除のやり直し！そして、ようやく部屋が綺麗になると、次は読書のお供におやつ作りを始めました。生地を捏ねて、型を抜いて、油で揚げました。さあ、バムとケロはおやつに何を作ったのかな？そして、2人はどんな本を読んだのかは見てのお楽しみ！！



♪『梅雨に向けてポイント！』

- ・食中毒に気をつけましょう 6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期です。食中毒予防にまず大切なのは『手洗い・うがい』です。手洗い・うがいの仕方など親子で確認しあって下さいね。食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなります。
- ・食欲が落ちやすくなるので注意しましょう 梅雨の時期はジメジメするので食欲が落ちる時期です。食は心身を健康に保つためには不可欠です。さっぱりとした料理や、カレーなどの香り豊かな料理がおすすめです。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。