

6月

食育だより

銀の鈴保育園



さつまいもの苗植え



(うさぎ)
食具の持ち方

(ぱんだ)
正しいマナーについて
噛むことの大切さについて



(こあら・きりん)
正しいマナーについて
噛むことの大切さ
クッキングにむけての心構え
箸の正しい持ち方について



(きりん)
みそ汁作り



(きりん)
バケツで田植え



今月の食育

(きりん)
離乳食を知ろう、みそ汁づくり
スーパーマーケットツアー

(ぱんだ・こあら)
野菜に触れよう
(ちぎった野菜をおやつで使い
みんなで食べます)

中里農園の野菜

- ☆ ミトマト
- ☆ トマト
- ☆ きゅうり

6月の献立

銀の鈴保育園

【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
410		
59.2	16.1	11.4
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
568		
81.2	22.7	15.9

【中里農園の野菜】

- ★ トマト
- ★ ミニトマト
- ★ きゅうり

【今月の誕生会メニュー】

オムライス

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
1	金	ドライカレー にんじんサラダ スープ パナナ	ぎゅうにゅう やきうどん	米 じゃがいも うどん	豚肉 ツナ	にんじん 玉葱 トマト ほうれん草 きゃべつ ピーマン	436.0			576.0		
4	月	ごはん とうふハンバーグ みそしる かみかみサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	米 マヨネーズ パン粉	豆腐 豚肉 かまぼこ 牛乳 しめじ	コーン ブロッコリー ごぼう 胡瓜 人参 大根 ねぎ レーズン	398.0			543.0		
5	火	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ スープ パナナ オレンジ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	スパゲティ さつまいも 米 バター	豚肉 ツナ チーズ 椎茸 しらす 牛乳	にんじん 玉葱 トマト セロリ かぼちゃ コーン オレンジ	430.0			588.0		
6	水	ごはん チーズハンバーグ コーンサラダ みそしる りんごシャーベット	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 パン粉 麩 長芋	豚肉 卵 チーズ ツナ 牛乳	玉葱 コーン ブロッコリー いんげん きゃべつ	394.0			557.0		
7	木	ごはん とりにくりんごソース ひじきに みそしる パナナ	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 白滝 パン マヨネーズ	鶏肉 ひじき 油揚げ ハム チーズ 牛乳	りんご にんじん いんげん ねぎ 玉葱 パナナ	406.0			585.0		
8	金	ごはん さかなにつけ パイン はるさめあえもの みそしる	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 春雨 ごま ごま油 パン	かじき ハム きな粉 牛乳	いんげん にんじん きゃべつ パイン	425.0			599.0		
11	月	ごはん たにんに パナナ ほうれんそういため みそしる	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 じゃがいも マカロニ	豚肉 卵 かまぼこ わかめ ウインナー チーズ	にんじん ほうれん草 コーン 玉葱 セロリ トマト	407.0			572.0		
12	火	ごはん はっほうさい パイン チーズすのもの スープ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 ごま油 パン バター	豚肉 えび 椎茸 わかめ チーズ ツナ	きゃべつ にんじん もやし にら 玉ねぎ パイン	392.0					
13	水	ごはん すぶた グレープフルーツ ブロッコリーおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	米 麩	豚肉 椎茸 しらす 油揚げ 牛乳	玉葱 にんじん ピーマン ブロッコリー	428.0			588.0		
14	木	ごはん さばのみそに みそしる ビーフいため みそしる	ぎゅうにゅう あんトースト	米 ビーフン 里芋 パン バター	さば 牛乳 鶏肉 あんこ	ピーマン きゃべつ にんじん ほうれん草 オレンジ	399.0			565.0		
15	金	オムライス ジャーマンポテト スープ ちばけんみんデザート	オレンジジュース カントリーマアムふう	米 じゃがいも バター	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	ミックスベジタブル 玉ねぎ にんじん トマト パセリ オレンジ	441.0			610.0		
18	月	ごはん ちくわゆかりあげ レバーオーロラあえ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ブルーホットケーキ	米 てんぷらこ ホットケーキミックス	竹輪 レバー 油揚げ 卵 牛乳	ゆかり 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ プルーン	389.0			552.0		
19	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんにん みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう りんごむしぱん	米 じゃがいも	豚肉 ちくわ えのき 牛乳	ブロッコリー にんじん 切干大根 グレープフルーツ りんご	426.0			579.0		
20	水	ごはん ごもくたまごやき みそしる やさしいため パナナ	ぎゅうにゅう きなこふ	米 里芋 麩 バター	椎茸 豚肉 卵 しめじ きなこ 牛乳	にんじん コーン もやし ピーマン にら パナナ	404.0			560.0		
21	木	ごはん かじきたつたあげ みそしる チーズサラダ パイン	むぎちや こんぶごはん	米	めかじき チーズ こんぶ 鶏ひき肉	ブロッコリー きゃべつ にんじん コーン なす もやし パイン	409.0			579.0		
22	金	サラダうどん しゅうまい スープ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズパン	うどん じゃがいも マヨネーズ パン	豚肉 わかめ しゅうまい 牛乳	コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ ミニトマト ほうれん草 オレンジ	383.0			534.0		
25	月	ごはん さけのマヨネーズやき マカロニサラダ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	鮭 ハム わかめ 牛乳	カリフラワー きゅうり にんじん 玉ねぎ グレープフルーツ	403.0			551.0		
26	火	ごはん とりにくからあげ さんしょくナムル みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう そうめんチャンプル	米 ごま ごま油 そうめん	鶏肉 牛乳	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ねぎ オレンジ きゃべつ コーン	394.0			538.0		
27	水	ごはん マヨタンドリーチキン じゃがいもきんぴら みそしる れいとウミカン	むぎちや フルーツヨーグルト	米 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚肉 えのき ひよこ豆 ヨーグルト スキムミルク	にんじん ピーマン なす 黄桃缶 パナナ りんご缶	384.0			530.0		
28	木	ごはん スペインふうオムレツ ちくぜんに きのこしる パナナ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 じゃがいも 里芋 パン バター	卵 牛乳 ウインナー がんも 椎茸 なめこ	玉ねぎ トマト パセリ にんじん いんげん パナナ きゃべつ	425.0			618.0		
29	金	わかめごはん あげだしとうふ ほうれんそうなっとうあえ みそしる ジョア	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米 長いも	豆腐 納豆 わかめ しめじ 牛乳	ほうれん草 にんじん	437.0			567.0		

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。