


# 6月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
					1	2
献立	 <b>保育参観日</b> ＊お家の方にも主菜・副菜の試食があります (献立・・・じゃが芋のそぼろ煮 お浸し)				豚肉の野菜巻き 大根サラダ <small>じゃがいもと豆腐の味噌汁</small> キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 青菜のお浸し きゃべつの味噌汁 バナナ
未満児 主食					ごはん	ごはん
おやつ					豆銀糖 牛乳	
	4	5	6	7	8	9
献立	生姜焼き チーズサラダ <small>豆腐とほうれん草の味噌汁</small> グレープフルーツ	巣ごもり卵 <small>ブロッコリーのごま酢和え</small> なめこ汁 バナナ	いが蒸し <small>若布マヨネーズサラダ</small> 茄子の味噌汁 バナナ	魚の照り焼き <small>切り干し大根の炒り煮</small> 若布の味噌汁 オレンジ	マーボー茄子 アスパラサラダ <small>コーンときゃべつのスープ</small> さくらんぼ	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	南瓜スコーン 牛乳	カルビスゼリー 煎餅	ジョア ビスケット	五平餅 牛乳	プチパン 牛乳	
	11	12	13	14	15	16
献立	豆腐とホタテ貝の炒め物 もやしとピーマンの <small>中華和え</small> 卵スープ キウイフルーツ	カレー肉じゃが <small>小松菜のごま和え</small> きゃべつと油揚げの味噌汁 オレンジ	レバーのケチャップ和え <small>いかと若布の酢味噌和え</small> 凍豆腐の清汁 ミニトマト	かつおの甘露煮 ひじき炒り煮 しめじの味噌汁 いちご	ポテトオムレツ <small>きゃべつのピーナッツ和え</small> 玉葱と若布の味噌汁 グレープフルーツ	焼きビーフン マカロニサラダ 青菜の味噌汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	くるみゆべし 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	あじさいヨーグルト 煎餅	ごまポッキー 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
献立	鶏真薯 かにの酢の物 <small>南瓜といんげんの味噌汁</small> いちご	小魚と大豆のからめ煮 親子サラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	ベーコンエッグ シーフードサラダ ささみスープ バナナ	お誕生会 ビビンバ 春雨酢物 若布コーンスープ さくらんぼ ビビンバ	魚の味噌焼き ほうれん草の白和え 五目うどん グレープフルーツ	変わり納豆 南瓜含め煮 きゃべつの味噌汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	納豆ごはん
おやつ	手作りパイ 牛乳	なべ焼き 牛乳	フルーツゼリー 煎餅	ケーキ 牛乳	きなこ餅 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
献立	さつま芋とチーズの卵焼き ウィナーソテー ブロッコリー 五目味噌汁 キウイフルーツ	豆腐ハンバーグ ごまもやし 野菜ミルクスープ オレンジ	エビグラタン 青菜のソテー かきたま汁 ミニトマト	鶏唐揚げ カレー風味サラダ さつま汁 いちご	ちくわの二色揚げ 冷しゃぶ きのことスープ グレープフルーツ	保育参観日 じゃが芋のそぼろ煮 青菜としめじのお浸し 豆腐の味噌汁 バナナ ごはん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	三色団子 牛乳	ココアケーキ 牛乳	ごまプリン 煎餅	ラスク 牛乳	さつま芋入りお餅 牛乳	



**良く噛んで食べよう**

- ①味覚の発達  
薄味でもおいしい味がわかります。
- ②消化を助ける  
唾液の分泌を高め、消化を助けます。
- ③頭の働きをよくする  
ストレス解消や心の安定に役立ちます。
- ④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ  
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音がはっきりする



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標 (以上児)

エネルギー・・・402kcal  
たんぱく質・・・18、1g  
脂質・・・・・・17、0g

栄養給与目標 (未満児)

エネルギー・・・524kcal  
たんぱく質・・・19、5g  
脂質・・・・・・16、7g