

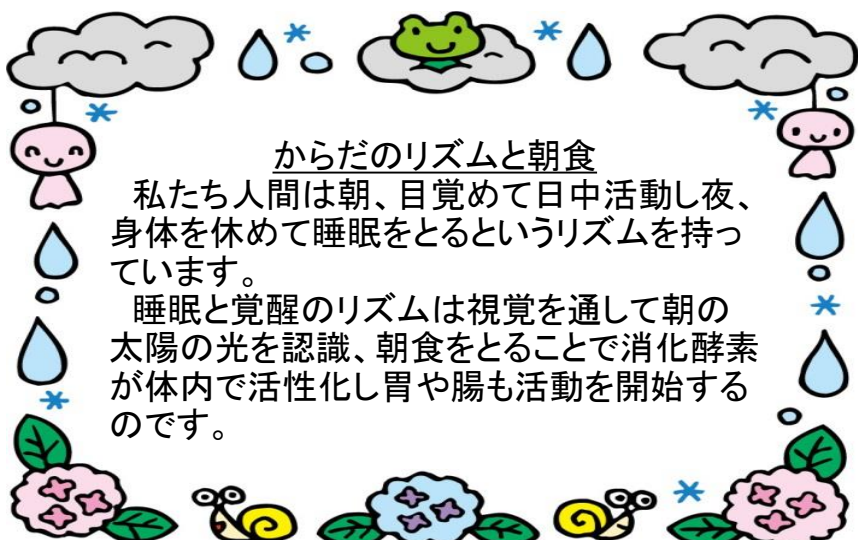
# 6月予定献立表 米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
献立			豆腐のドライカレー ブロッコリーサラダ にらたま汁 ミニトマト	麻婆茄子 ごまもやし きのこスープ オレンジ	ツナとチーズ の卵焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 キウイ	はんぺんの チーズ焼き もやしの炒め物 牛乳 バナナ
未満児 主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 若布スープ
おやつ			いちごムース サブレ	ジャムサンド 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	
	6	7	8	9	10	11
献立	パインとハム のステーキ 親子サラダ ベーコンスープ キウイ	魚の照り焼き 大豆サラダ 豚汁 バナナ	巣ごもり卵 アスパラサラダ つくね汁 ミニトマト	チキンナゲット 中華風サラダ 野菜ミルクスープ オレンジ	生姜焼き ポテトサラダ 五目味噌汁 グレープフルーツ	<b>手作り弁当</b> 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	きな粉もち 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	ごまポッキー 牛乳	フルーツゼリー 煎餅	小倉白玉 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
献立	エビと豆腐 のケチャップ煮 チーズサラダ 春雨スープ バナナ	筑前煮 小松菜の ピーナッツ和え しめじの味噌汁 オレンジ	厚焼き卵 ごま酢キャベツ 煮豆 ほうれん草の味噌汁 ミニトマト	春巻き もやしのナムル はんぺんスープ キウイ	赤魚の塩焼き 昆布の煮つけ じゃが芋とキャベツ の味噌汁 グレープフルーツ	厚揚げの甘辛煮 コーンサラダ 牛乳 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 青菜の味噌汁
おやつ	人参ケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ボンデーナツ 牛乳	あじさいヨーグルト 煎餅	焼きそばパン 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
献立	豚肉の柳川もどき 南瓜サラダ 花麩の清汁 ミニトマト	いが蒸し 若布の煮物 白菜と人参 の味噌汁 バナナ	かつおの甘露煮 油揚げと青菜 の煮浸し なめこ汁 オレンジ	<b>お誕生会</b> ビビンバ ブロッコリーお浸し さつま芋の甘煮 卵スープ さくらんぼ	炒り豆腐 いんげんのサラダ 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	<b>参観日</b> ローストチキン 七福ナムル 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	卵ごはん	<b>ビビンバ</b>	ごはん	ごはん キャベツのスープ
おやつ	ピザパン 牛乳	杏仁豆腐 煎餅	ごままんじゅう 牛乳	<b>アイスクリーム</b>	フレンチトースト 牛乳	
	27	28	29	30		
献立	カレー肉じゃが 若布サラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	鮭のムニエル オーロラサラダ 五目ラーメン キウイ	かに玉 三色サラダ ささみスープ バナナ	豆腐の和風ボール ひじきのごま和え のっぺい汁 ミニトマト		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	ホットケーキ 牛乳	カルピスゼリー 煎餅	芋かりんとう 牛乳	ホットドッグ 牛乳		

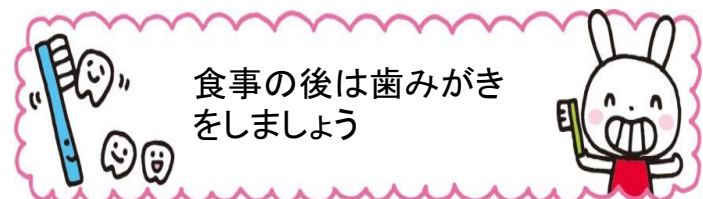
**からだのリズムと朝食**

私たち人間は朝、目覚めて日中活動し夜、身体を休めて睡眠をとるというリズムを持っています。

睡眠と覚醒のリズムは視覚を通して朝の太陽の光を認識、朝食をとることで消化酵素が体内で活性化し胃や腸も活動を開始するのです。



食事後は歯みがきをしましょう



6月の予定栄養量

未満児	541kカロリー
たんぱく質	19, 8g
脂肪	17, 6g
以上児	413kカロリー
たんぱく質	18, 3g
脂肪	17, 0g