



6月の予定献立表

令和5年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6月4日～10日は			1	2	3
献立				すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 茄子のみそ汁 オレンジ	鶏肉のトマト煮 千草和え はんぺんスープ キウイフルーツ	焼きビーフン コーンサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児 主食	歯と口の健康週間 家族みんなで、8020健康な歯をめざしましょう			ごはん	ごはん	ごはん
おやつ				くるみゆべし 牛乳	パインきんとん 牛乳	
日	5	6	7	8	9	10
献立	ポテトの肉巻き いんげんのごま和え なめこ汁 グレープフルーツ	♡ほかほかごはん♡ マーボー茄子 中華風サラダ 凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	ベーコンエッグ 冷しゃぶ コンソメスープ オレンジ	いが蒸し 大徳寺和え もやしのみそ汁 ミニトマト	魚のホイル焼き 白和え 南瓜のみそ汁 バナナ	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	
おやつ	ジャムサンド 牛乳	小倉白玉 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	クッキー 牛乳	二層ゼリームース せんべい	
日	12	13	14	15	16	17
献立	とり肉醤油煮 マカロニサラダ 五目みそ汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ エビグラタン ピーナッツ和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	豚の角煮 青菜のお浸し すいとん汁 バナナ	ツナの小判焼き もやしの中華風和え わかめスープ さくらんぼ	野菜ロールカツ 春雨酢物 大根汁 ミニトマト	☆保育参観☆ 豆腐のドライカレー風 ごまドレサラダ 卵スープ 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
おやつ	バナナカスタード 麦茶	ツナサンド 牛乳	ごまおこし 牛乳	ひじきせんべい 牛乳	ラスク ヨーグルト	
日	19	20	21	22	23	24
献立	パインとハムのステーキ 親子サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 酢豚 ごまもやし 若布コーンスープ キウイフルーツ	松風焼き 七福ナムル 花麩の清汁 ミニトマト	☆誕生会☆ ビビンバ 切干サラダ しめたま汁 さくらんぼ	ひじき卵 きゅうりもみ ささみスープ オレンジ	厚揚げの甘辛煮 玉葱のカレー炒め 青菜のみそ汁 バナナ
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	ボンデドーナツ 牛乳	ごまポッキー 牛乳	卵サンド 牛乳	ケーキ 牛乳	がんづき 牛乳	
日	26	27	28	29	30	
献立	生姜焼き マッシュポテト キャベツのスープ キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ サバ缶カレー ダイコンサラダ じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	南瓜オムレツ 青菜ソテー 豆麩のみそ汁 オレンジ	五目大豆 ブロッコリーのお浸し 肉団子入り中華スープ バナナ	中華ローストチキン チーズサラダ しめじのみそ汁 ミニトマト	
未満児 主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	フレンチトースト 牛乳	チーズ入りホットケーキ 牛乳	かまもち 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	ブルーベリーケーキ 牛乳	

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

～今月一日平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	500kcal	399kcal
たんぱく質	19.9g	18.7g
脂肪	18.2g	18.7g