

	2(月) 身体測定	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)花の日礼拝 弁当の日	7(土)
午前	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 白菜スープ パイン缶	カレイの煮つけ 大豆のころころサラダ 白菜スープ パイン缶 梅干し	厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草の磯辺和え 大根とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ゆかり メロン	弁当の日 (すみれ組以上のクラス) 果物は オレンジが出ます	ツナピラフ じゃがいものスープ フルーツ
午後	牛乳 じゃこチーズトースト	牛乳 玄米せんべい 豆乳もち	牛乳 あずきクッキー	牛乳 わかめかりんとう	麦茶 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 ひねり揚げ サレ
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)誕生会	13(金)避難訓練	14(土)
午前	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	豚肉と野菜のみそ煮 フライドポテト 豆腐と小松菜のみそ汁 トマト	まぐろの揚げ煮 ポイルブロッコリー まめふとほうれん草のみそ汁 パイン缶 梅干し	鶏つくねのあんかけ スナップえんどう 大根と凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	カレーピラフ ウイダーのソテー ポイルブロッコリー キャベツスープ メロン	たらのムニエル マカロニサラダ かぼちゃのスープ キウイフルーツ	ケチャップスパゲティー コーンスープ フルーツ
午後	牛乳 ミルクラスク スティックゼリー	牛乳 五平餅	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	麦茶 とんがりコーン ピーチゼリー	ジョア 塩せんべい おつまみ昆布	麦茶 塩せんべい 動物ビスケット
	16(月)プール開き	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 塩せんべい	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜 (アスパラ) かぶと人参のみそ汁 オレンジ	たらフライ 筑前煮 大根とえのきのみそ汁 メロン 梅干し	デリコンカン スナップえんどう キャベツのスープ キウイフルーツ	ひじき入りポテトコロッケ かぶの甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁 スティック人参 パイン缶	かつおのケチャップ煮 ブロッコリーと人参のごま和え 大根と人参のみそ汁 オレンジ	五目御飯 きゃべつのみそ汁 フルーツ
午後	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 パンの日	麦茶 梅ちりおにぎり きゅうり漬け	牛乳 ココナッククリームサンド チーズ	麦茶 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 しょうゆせんべい サレ
	23(月) ギターコンサート	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前	麦茶 バナナ	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	カレー もやし中華サラダ 豆腐スープ (青菜) キウイフルーツ	さけのポテト焼き 大根とハムのサラダ キャベツスープ オレンジ 梅干し	ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉葱のみそ汁 キウイフルーツ	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の炒め和え ごぼうスティック きゃべつのみそ汁 トマト	あじのマリネ ほうれん草のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	冷やしきつねうどん オレンジ
午後	麦茶 塩せんべい 元気ヨーグルト	牛乳 アーモンドカルシウム バナナ	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	麦茶 パイナップルゼリー しらすせんべい	野菜ジュース しょうゆせんべい あにまるクッキー	麦茶 こまビスケット 塩せんべい
	30(月)	☆6月の目標はよく噛んで食べようです。今月はカミカミメニューを多く取り入れました。 カミカミメニューには下線がついています。 よく噛む習慣がつくといろいろな良い事があります。 ・よく噛むと食べ物の美味しさを感じ、味覚が発達します。 ・唾液が出て、消化を助けます ・頭の働きをよくします ・歯並びをよくし、虫歯を防ぎます ・言葉の発音がはっきりする お家の方も一緒に食事しながら、意識していきましょう！				
午前	牛乳 せんべい					
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜 (ブロッコリー) コーンスープ パイン缶					
午後	牛乳 きなこラスク					

〇6/6 (金) は
お弁当の日です。

つぼみ組、たんぽぽ組さん
は給食です。

メニューは

鶏だんご
ポイルブロッコリー
オレンジ
じゃが芋とわかめのみそ汁

※9月からはたんぽぽ組さん
もお弁当をお願いします。

かつお

良質のたんぱく質を
含み、ビタミンB1や鉄分が豊富
なので疲労回復や貧血に効果があ
ります。
かつおの角煮、カレー風味揚げな
ど



かつ
6月6日
うめ
梅の日



☆毎週火曜日は
「梅干しの日」
6月は梅の収穫時期です。
保育園では梅干しや梅ジュースを
手作りしています。
暑くなってきましたので、夏バテ
防止、食欲増進のため、梅干しを
提供していきます。6月末からは
梅ジュースも提供していく予定で
す。暑さに負けないで、元気に過
ごしていきましょうね！！

オクラの梅あえ

材料(子ども1人分)

オクラ.....30g(2本)
梅干し.....2g
A かつお節.....0.2g
しょう油.....0.1g
砂糖.....0.1g

作り方

- ①オクラは塩(分量外)で板ずり
してからさっとゆでて冷水にと
り、厚さ3mmの輪切りにする。
- ②梅干しは種を取り、梅肉をた
いて細かくする。
- ③①②とAを混ぜ合わせる。

※1か月の平均の栄養価です(1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	431kcal	16.8g	1.3g
3~5歳児	348kcal	17.5g	1.7g

