



6月予定献立表 (3歳未満児)



令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (月)	乳酸菌飲料	ごはん, 手作りがんも, 新じゃが芋とわかめのみそ汁 きゅうりともやしのナムル, 麦茶	きな粉トースト 麦芽ミルク
2 (火)	のむヨーグルト	ごはん, 豚ロース一口生姜焼き, さつま揚げと大根の含め煮, ビーンズサラダ, 麦茶	しましまクッキー 牛乳
3 (水)	チーズ 麦茶	ごはん, マーボ豆腐, 五目ビーフン ほうれん草のごま和え, 麦茶	お好み焼き オレンジジュース
4 (木)	リンゴジュース	ロールパン, チキンピカタ, 人参ときのこのソティ さくらんぼ , 麦茶	カレードリア プルーンのにむヨーグルト
5 (金)	スティックキュウリ 麦茶	炊き込みご飯, かつおの竜田揚げ , 南瓜の甘煮 キャベツとなるとの酢の物, 麦茶	バナナオムレット 乳酸菌飲料
6 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶	おやつ
8 (月)	人参の甘煮 麦茶	ウインナーカレーライス スパゲティサラダ, メロン , 福神漬, 麦茶	黒糖蒸しパン のむヨーグルト
9 (火)	ココア豆乳	ごはん, 肉団子の甘酢あんかけ, 切干し大根と大豆の煮物 タルタルサラダ, 麦茶	ほうれん草とコーンのスコーン リンゴジュース
10 (水)	さくらんぼ 麦茶	ごはん, 豚肉と野菜の炒め物, 新じゃが芋粉ふき かぶのおかか和え, 麦茶	アメリカンドック 牛乳
11 (木)	オレンジジュース	ごはん, 煮魚, 厚焼き卵 ほうれん草ときのこのナムル, 麦茶	ジャージャー麺 麦芽ミルク
12 (金)	ねりきなこ 麦茶	トマトクリームスパゲッティ, 洋風スープ ポテトサラダ, 麦茶	枝豆ご飯 プルーンのにむヨーグルト
13 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
15 (月)	乳酸菌飲料	ごはん, オムレツ, ボイルウインナー ひじきの和風サラダ, 麦茶	青のりポテトフライ 牛乳
16 (火)	オレンジ 麦茶	ピザトースト, 小松菜ときのこのソティ マカロニサラダ, 麦茶	ライスコロッケ リンゴジュース
17 (水)	チーズ 麦茶	ごはん, 中華風かけ納豆, ちくわとこんにゃくの煮物 春雨サラダ, 麦茶	チュロス 乳酸菌飲料
18 (木)	リンゴジュース	ピラフ, ポークチャップ もやしのごま酢和え, さくらんぼ , 麦茶	あんこパウンド のむヨーグルト
19 (金)	乳酸菌飲料	ごはん, 魚のムニエル, 青梗菜の中華炒め にんじんサラダ, 麦茶	さつま芋プリン 麦芽ミルク
20 (土)	プルーンのにむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
22 (月)	ねりきなこ 麦茶	ひじき五目ご飯, はんぺんフライ みそマヨサラダ, 麦茶	ベーコンチーズパン オレンジジュース
23 (火)	スティック人参 麦茶	あんかけ焼きそば, ゆで卵, きんぴらごぼう グリーンサラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
24 (水)	のむヨーグルト	ごはん, シューマイ, 五目野菜ソティ きのこのマリネ, 麦茶	さくらんぼゼリー 牛乳
25 (木)	リンゴジュース	ごはん, ヒレカツ, 高野豆腐と昆布の煮物 スパゲティオーロラ和え, 麦茶	ちんすこう のむヨーグルト
26 (金)	ゴールドenキウイフルーツ 麦茶	ごはん, 魚の照り焼き, 南瓜のごま和え キャベツとわかめの酢の物, 麦茶	ニラチヂミ 麦芽ミルク
27 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
29 (月)	乳酸菌飲料	ごはん, ツナ揚げ餃子, 中華スープ もやしと小松菜のナムル, 麦茶	ジャムマーブルパン 麦芽ミルク
30 (火)	牛乳	ハヤシカレーライス コールスローサラダ, メロン , 福神漬, 麦茶	ミルクもち リンゴジュース



噛むことの大切さ

目標	エネルギー 460kcal	蛋白質 20.0g	脂質 12.5g	塩分 1.1g
平均値	エネルギー 460kcal	蛋白質 17.6g	脂質 13.7g	塩分 1.0g

25日の食育指導はなぜ「よく噛むのか? 噛む力大切さ」を知ってもらいます。よく噛むことにより、唾液がたくさん出て、消化吸収を助け、虫歯や肥満を予防することにも繋がります。

6月の献立は、よく噛むメニュー(お肉やスコーンきんぴらごぼうなど)を取り入れています。色々な食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

