



6月メニュー

2018年度 石川三育保園 献立表



6月		1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	金	クッキー	お弁当	* * * * *	バウムクーヘン
4	月	ビスケット	ケチャップライス、 春雨サラダ フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、コーン、	フレンチトースト
5	火	クラッカー	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、青切みかん	チョコクッキー・豆乳
6	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ポテトフライ
7	木	せんべい	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	豆乳プリン
8	金	クッキー	お弁当	* * * * *	カステラ
11	月	ビスケット	冷やしソーメン サラダ、フルーツ	ソーメン、きゅうり、みかん リンケッツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	ホットケーキ・豆乳
12	火	クラッカー	切干大根の煮物 フル みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	グレープゼリー
13	水	ウエハース	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、 胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
14	木	せんべい	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	野菜天ぷら
15	金	クッキー	お弁当	★ 試 食 会 ★	プリッツ
18	月	ビスケット	炊き込みご飯、あーさ汁、 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、パイン、	お好み焼き
19	火	クラッカー	冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、豆腐、青ネギ、もずく、きゅうり、 金芽米 わかめ、味噌、みかん、	スティックパイ
20	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	黒糖ポーポー・豆乳
21	木	せんべい	お弁当	大運動会	アイスクリーム
22	金	クッキー	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	ポップコーン
25	月	ビスケット	炊き込みご飯 フルーツ ゆし豆腐	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパツキー、パイナップル ゆし豆腐、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	ドーナツ、豆乳
26	火	クラッカー	カレーうどん サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン、 ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、	ハッシュポテト
27	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	グレープゼリー
28	木	せんべい	ハヤシライス フルーツ サラダ フルーツ	胚芽米 人参 じゃがいも タマネギ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	チーズステック・豆乳
29	金	クッキー	お弁当	* * * * *	亀せんべい

※運動会があるため、6月21日(木)はお弁当となります。代わりに6月22日(金)が給食となります。

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

食事をする時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。