



6月メニュー



2020年度 石川三育保育園 献立表

6月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	月	クッキー 炊き込みご飯 フルーツ 味噌汁、サラダ	金芽米 ひじき、昆布、椎茸、人参 玉葱 タンパッキー レタス、キュウリ、トマト、わかめ コーン 青ネギ キウイ	フレンチトースト
2	火	ビスケット ヘチマの味噌煮 ソーメン汁、フルーツ	金芽米、ヘチマ、豆腐、ニラ、青ねぎ、生椎茸 ソーメン、味噌、みかん、	ヒラヤーチー
3	水	クラッカー 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、芋 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	チョコクッキー・豆乳
4	木	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	ポテトフライ
5	金	せんべい 麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、 フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	リッツ・ジュース
8	月	クッキー 沖縄そば チーズ 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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、みかん	ラスク・豆乳
9	火	ビスケット 三色ご飯 お吸い物、フルーツ	胚芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、 青ネギ、桃缶、乾燥バーガー、オレンジ	ホットケーキ・豆乳
10	水	クラッカー 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	ふかし芋
11	木	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、バナナ	お誕生会のケーキ
12	金	せんべい 切干大根の煮物 フルーツ 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	野菜天ぷら
15	月	クッキー 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 人参 リンケッツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	おにぎり
16	火	ビスケット グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ、フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、 大根 青ネギ しょうが、フルーツ、みかん	ポップコーン
17	水	クラッカー ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラ	全粒粉パン 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	チュロス
18	木	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
19	金	せんべい	★ 試 食 会 ★	アイスクリーム
22	月	クッキー 炊き込みご飯 フルーツ ゆし豆腐 パパイアサラダ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイアヤ ゆし豆腐、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ キウイ	たい焼き・豆乳
23	火	***	慰霊の日	*****
24	水	クラッカー 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	ハッシュポテト
25	木	ウエハース 野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	バナナケーキ・豆乳
26	金	せんべい 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、	スピン
29	月	クッキー 雑炊 ソイミートボール えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆、ソイミートボール	蒸しパン・豆乳
30	火	ビスケット 高菜ご飯、ソーメン汁、 南瓜ソテー、フルーツ	金芽米、高菜、ソーメン、椎茸、青ねぎ、ニラ、 南瓜、レーズン、みかん、チーズ 人参	クッキー・豆乳

※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。