



6月メニュー



2021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	火	ビスケット	きのこご飯、コーンスープ おひたし、フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ ほうれん草、小松菜、コーン、オレンジ	チョコクッキー・豆乳
2	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、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	バナナケーキ
3	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、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	黒糖カステラ
4	金	せんべい	ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	フライドポテト
7	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 リンケッツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	パンケーキ、豆乳
8	火	ビスケット	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	ミックスポップコーン
9	水	ビスケット	ジャムパン、パナナ 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、 パナナ	大学芋
10	木	クラッカー	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	ラスク
11	金	ウエハース	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	チョコクッキー
14	月	クッキー	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、	スマイルポテト
15	火	ビスケット	グルテンと大根の炒め煮 味噌汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、ニラ、えのき、しめじ、小松菜 レタス、サニー、キュウリ、トマト、ミカン、ねぎ、卵	チーズヒラヤーチ
16	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、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	オートミールクッキー
17	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
18	金	せんべい	お弁当	* * * * *	ぼたぼた焼き
21	月	クッキー	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、	お好み焼き
22	火	ビスケット	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	菓子パン
23	水	***	* * * * *	慰霊の日 休園	* * * * *
24	木	ウエハース	冷やし中華 サラダ、フルーツ	冷やし中華めん、キュウリ、トマト、大葉、人参、のり 卵、大豆ハム、みかん、キャベツ、チーズドッグ	黒糖ポーポー
25	金	せんべい	麩ちゃんぷるー フルーツ ソイミートボール みそ汁	金芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ みかん もやし タンパッキー リンケツ わかめ 青ネギ 麩	ホットケーキ
26	月	クッキー	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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、たんかん	レモンクッキー・豆乳
27	火	ビスケット	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥パーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ゼリー・クッキー
28	水	クラッカー	ジャムパン、パナナ 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、 パナナ	おにぎり

※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。



食事をと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。

