6月メニュー

2022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	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	チョコクッキー
2	木	せんべい	麩ちゃんぷるー　フルーツ コロッケ、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
3	金	クッキー	キーマカレー　フルーツ サラダ、みそ汁	金芽米　人参　玉葱　ピーマン　なす　キャベツ　みかん インゲン豆　レンズ豆、　ひよこ豆、　わかめ　青ネギ　麩	野菜天ぷら
6	月	せんべい	雑　炊 枝豆　フルーツ	金芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、 えだまめ、キャベツ、にら、いよかん	ピザトースト
7	火	クッキー	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	サーターアンダギー
8	水	ビスケット	ジャムサンド　バナナ 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	黒糖ポーポー・
9	木	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	ポップコーン
10	金	クラッカー	ゆかり飯、　具沢山スープ、 お浸し　フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ レタス　オレンジ　きゅうり	レモンクッキー
13	月	ウエハース	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、オレンジ	ハッシュドポテト
14	火	クッキー	ひじきの五目炒め　ゆし豆腐 サラダ　フルーツ	胚芽米　、発芽玄米、人参　、玉葱　、タンパッキー、　青ネギ、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり, グレープフルーツ	バナナケーキ
15	水	ビスケット	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	たい焼き
16	木	クラッカー	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
17	金	＊　＊	お　弁　当	親子遠足	＊　＊　＊　＊
20	月	せんべい	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	焼きおにぎり
21	火	クッキー	野菜チャンプルー、味噌汁、 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	フライドポテト
22	水	ビスケット	ジャムサンド　バナナ 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	オートミールクッキー
23	木	＊　＊	＊　＊　＊　＊	慰霊の日 休園	＊　＊　＊　＊
24	金	ウエハース	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	トースト
27	月	せんべい	炊き込みご飯、そーめん汁、 やっこ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、赤瓜 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、豆腐、パイナップル	ヒラヤーチ
28	火	クッキー	グルテンと大根炒め あーさ汁、　フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 あーさ、きゅうり、みかん	ラスク
29	水	ビスケット	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	おにぎり
30	木	クラッカー	焼きそば　味噌汁、 おひたし　フルーツ	焼きそば　もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 大豆、昆布　わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	ヒラヤーチー

※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。