



6月メニュー



2024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	
3	月	ビスケット	炊き込みご飯 フルーツ サラダ 中華スープ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、みかん レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	チョコクッキー
4	火	チーズ	豆腐のすき焼きに ソーメン汁、サラダ フルーツ	金芽米、豆腐 玉葱、しらたき、いんげん 白菜 ねぎ ソーメン 椎茸、レタス サニーレタス きゅうり、コーン、みかん	チーズヒラヤーチ
5	水	パン	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	野菜てんぷら
6	木	りんご	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	菓子パン
7	金	バナナ	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	パンケーキ
10	月	ビスケット	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	ミックスポップコーン
11	火	チーズ	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	饅頭
12	水	パン	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	ラスク
13	木	りんご	麻婆豆腐 わかめスープ ナムル、 フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、もやし、にら ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	チョコクッキー
14	金	バナナ	お弁当	* * * * *	ぼたぼた焼き
17	月	ビスケット	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	ピザトースト
18	火	チーズ	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	ホットケーキ
19	水	パン	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
20	木	りんご	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
21	金	バナナ	三色ご飯 サラダ、 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、レタス、きゅうり わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、パイン	お好み焼き
24	月	ビスケット	ふりかけご飯、 具沢山スープ お浸し フルーツ	金芽米、大根、人参、しめじ、えのき、椎茸、青ネギ ふりかけ、蒟蒻、サトイモ、ゴボウ、豆腐、オクラ オレンジ	うむくじ天ぷら
25	火	チーズ	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	レモンクッキー
26	水	パン	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
27	木	りんご	ミートボールの酢豚風 サラダ ゆし豆腐 フルーツ	金芽米、玉葱 人参 パプリカ タケノコ 豆腐 みかん ミートボール ピーマン ニンニク ねぎ レタス きゅうり	ぼたぼた焼き
28	金	バナナ	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	豆腐ドーナツ

※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。