



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
15	木	ゼリー(ぶどう)	とうふのごもくにどん	パレンシアオレンジ	ワントンスープ むぎぢゃ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ とうふ ベーコン キャベツ ねぎ わかめ だいこん パレンシアオレンジ ワントン もやし いら こまあぶら	はなせんべい むぎぢゃ
2	金	はっこうにゅう	ごはん	くきわかめのにも	デニッシュロールパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく たけのこ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ とうふ とりにく くきわかめ あぶらあげ さやいんげん いとごんにやく きびさとう ようなしかん デニッシュロールパン ぎゅうにゅう	かぼちゃポーロ やさしいジュース
3	土	かし むぎぢゃ	みそラーメン	なまあげのいためもの	ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが みそ こまあぶら なまあげ たけのこ さやいんげん たまねぎ きびさとう はくとうかん ほととばん ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
5	月	ゼリー(ピーチ)	いりこなめしごはん	きりほしだいこんのもの	コーンフレークの ミルクかけ	こめ いりこなめし とうふ にんじん ほししいた け かぶ かわいい みそ きびさとう ねぎ きりほしだいこん さやいんげん こま あぶら あまなつかん コーンフレーク さとう きゅうにゅう	きなこせんべい やさしいジュース
6	火	はっこうにゅう	キャロットしょくばん	だいこんサラダ	おにぎり(うめちり) むぎぢゃ	キャロットしょくばん たまねぎ じゃがいも とり にく マッシュルーム にんじん バター こむぎこ とうにゅう だいこん コーン あかピーマン ちゅうかドレッシング こめ うめちり	いわしおかき プリン
7	水	やさしいウエハース ぎゅうにゅう	ごはん	フーチャンプルー	フルーツみつまめ むぎぢゃ	こめ じゃがいも たまねぎ ねぎ りん たまご ぶたにく もやし にんじん いら こまあぶら しょうが にんにく ししゃも かわいい りんごかん かんてんかん みかんかん はくとうかん おうとうかん レーズン	サクサクしょくばん ぎゅうにゅう
8	木	ヨーグルト	スパゲティミートソース	ようなしかん	そうすい むぎぢゃ	スパゲティ バター ぶたにく にんじん たまねぎ トマト こむぎこ にんにく しょうが わかめ とうふ こま キャベツ コーン フレンチドレッシング はくとうかん こめ だいこん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	フチスティック ゼリー
9	金	チーズ ぶどうジュース	マーボーごはん	みかんかん	たまごまる ぎゅうにゅう	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん ほししいたけ いら にんにく しょうが みそ きびさとう こまあぶら たまねぎ ほうれんそう たまご ほうれんそう もやし あかピーマン ちゅうかドレッシング みかんかん たまごまる ぎゅうにゅう	はいがクッキー やさしいジュース
10	土	かし むぎぢゃ	きつねうどん	かぼちゃのそぼろあん	ウイナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶらあげ きびさとう にんじん ねぎ ほうれんそう かぼちゃ こまあぶら りんごかん ウイナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
12	月	ゼリー(みかん)	ごはん	こやとうふのもの	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ とりにく しょうが きりほしだいこん にんじん さやいんげん わふうドレッシング りんごかん にんじんペースト こむぎこ たまご さとう ぎゅうにゅう	げんまいおかき むぎぢゃ
13	火	かぼちゃポーロ ぶどうジュース	カレーライス	メロン	フルーツの ヨーグルトあえ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも こむぎこ バター えのきだけ もやし ベーコン キャベツ コーン あかピーマン こまドレッシング メロン ヨーグルト さとう ようなしかん みかんかん おうとうかん はくとうかん	ほしっこ ゼリー
17	土	かし むぎぢゃ	さぬきうどん	じゃがいものとりみそに	フランスあんぱん ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ いとけすり じゃがいも ほうれんそう みそ みかんかん フランスあんぱん ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
24	土	かし むぎぢゃ	タンメン	だいこんとぶたにくのもの	さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン とりにく かまぼこ ほうれんそう りん じゃがいも にんじん さやいんげん みそ きびさとう しょうが はくとうかん さつまいもパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
14	水	ヨーグルト	わかめごはん	おひたし	チャプチェ むぎぢゃ	こめ たきこみわかめ だいこん とうふ ねぎ みそ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく さとう さやいんげん いとけすり はくさい えのきだけ おうとうかん はるさめ しいたけ ちんげんさい	やさしいおかき むぎぢゃ
29	木	はいがクッキー ぎゅうにゅう	きつねうどん	かほちのうめやき	きりたんぼじる むぎぢゃ	うどん とりにく あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう きびさとう かわいい うめ しょうが はくさい さやいんげん ちゅうかドレッシング ようなしかん こめ きりたんぼ ごぼう	きなこせんべい やさしいジュース
30	金	ゼリー(りんご)	きびごはん	ひじきのさらだ	ちょこぼうばん のむヨーグルト	こめ きび えのき わかめ とうふ にんじん たまご とりにく みそ ながねぎ パン粉 ひじき きゃべつ コーン ちょこぼうばん のむヨーグルト	はなせんべい プリン

＜3歳以上児＞			
エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	586Kcal	21.2g	16.7g
園の目標値	575Kcal	22.0g	18.0g
＜3歳未満児＞			
エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	559Kcal	20.2g	14.7g
園の目標値	540Kcal	21.0g	17.0g



6月は「食育月間」です。

食育の6つの目標

