



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	金	チーズ りんごジュース	ちゅうかどん もずくのスープ	もやしナムル みしょうかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ えび ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ ピーマン にんにく うずらのたまご ねぎ もずく とうふ ほうれんそう もやし ちゅうかドレッシング ガラ みしょうかん メロンパン きゅうにゅう	どーナつぼう プリン
2	土	かし むぎちや	ツナのスパゲティ キャベツのスープ ようなしかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン ベーコン キャベツ ねぎ ガラ ようなしかん ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
4 18	月	はなせんべい むぎちや	のりのつくだにごはん かみなりじる やきししゃも(1さいまでカレイ)	いんげんのきんぴらに なつみかんかん	シュガーパン ぎゅうにゅう	こめ のり しょうゆ とうふ にんじん しいたけ だいこん ししゃも かねい いんげん ぶたにく いとこんにやく さとう しょうゆ こまあぶら なつみかんかん しょうばん パター ぎゅうにゅう	はいがクッキー やさいジュース
5 19	火	はっこうにゅう	スパゲティミートソース わかめスープ	コールスローサラダ はくとうかん	おにぎり (いりこなめし) むぎちや	スパゲティ パター ぶたにく にんじん たまねぎ トマト こむぎこ にんにく ガラ わかめ はくさい こま キャベツ コーン きゅうり フレッシュドレッシング はくとうかん こめ いりこなめし のり むぎちや	カルテツ おさかなサブレ プリン
6 20	水	かぼちゃポーロ ぶどうジュース	きびごはん えのきとぶのすましじる さかなのねぎソースやき	とうふのチャンプルー ヨーグルト	フルーツみつめ	こめ きび わかめ ぶ はくさい えのきたけ しょうゆ かねい ねぎ みりん しめじ もやし にんじん ほうれんそう ベーコン しょうが ヨーグルト りんごかん かんてんかん みかんかん おうとうかん レーズン	やきおにぎり むぎちや
7 21	木	ゼリー(ピーチ)	ごはん じゃがいものみそしる とりにくのてりやき	クープイリチー りんごかん	おこのみやき むぎちや	こめ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ とりにく さとう きざみこんぶ ぶたにく にんじん いとこんにやく かまぼこ あぶら りんごかん こむぎこ さくらえび キャベツ ねぎ たまご いとけすり ソース ケチャップ むぎちや	ベジタブルせんべい オレンジジュース
8 22	金	チーズ りんごジュース	ごはん かきたまじる すきやきふうに	にびたし 8日ニューサマーオレンジ 22日メロン	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ ほうれんそう にんじん たまご しょうゆ ぶたにく はくさい とうふ しらすたき ねぎ でんぶん こまつな もやし あぶらあげ しめじ ほうれんそう さとう 8日ニューサマーオレンジ メープルロールパン ぎゅうにゅう 22日メロン	どーナつぼう ゼリー(グレープ)
9	土	かし むぎちや	さぬきうどん かぼちゃのそぼろあん みかんかん		ベルギーワッフル ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ ほうれんそう ぶ ねぎ かぼちゃ とりにく こまあぶら みかんかん しょうゆ さとう ベルギーワッフル ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
11 25	月	のむヨーグルト	ごはん ほうれんそうのみそしる かねいのうめやき	きりほしだいこんのサラダ りんごかん	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 かねい うめ しょうゆ きりほしだいこん にんじん さやいんげん わらうドレッシング りんごかん にんじんペースト こむぎこ たまご さとう シナモン あぶら ぎゅうにゅう	はなせんべい むぎちや
12 26	火	ゼリー(グレープ)	チキンカレー えのきともやしのスープ	あおなとコーンのソテー メロン	フルーツの ヨーグルトあえ	こめ むぎ とりにく たまねぎ にんじん カレー じゃがいも こむぎこ パター ケチャップ ソース ガラ りんごピューレ えのきたけ もやし ベーコン こまつな コーン 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	ミニチーズクラッカー プリン
13 27	水	のむヨーグルト	わかめごはん こまつなのみそしる にくじゃが	のりあえ おうとうかん	マカロニきなこ むぎちや	こめ たきこみわかめ とうふ こまつな ほうれんそう 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 だいこん えのきたけ きざみのり しょうゆ おうとうかん マカロニ きなこ むぎちや	マドレーヌ むぎちや
14 28	木	プリン	クロワッサン かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン	だいこんのおかかサラダ ようなしかん	くろごまおはぎ むぎちや	クロワッサン たまねぎ かぼちゃペースト パター こむぎこ コーンペースト きゅうにゅう なまクリーム バセリ ガラ とりにく ヨーグルト カレー だいこん きゃべつ あかピーマン いたけすり こめ むぎちや パンパンジードレッシング ようなしかん もちこめ くろごま	かぼちゃポーロ むぎちや
29	金	ミニ チーズクラッカー ぶどうジュース	マーボーごはん たまごスープ	ちゅうかぶうサラダ すいか	あまなつとうパン ぎゅうにゅう	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ らら しょうが あかみそ きびさとう こまあぶら たまねぎ ほうれんそう たまご もやし きゃべつ ちゅうかドレッシング すいか あまなつとうばん ぎゅうにゅう	どーナつぼう ゼリー(オレンジ)
16	土	かし むぎちや	やきうどん じゃがいものみそしる おうとうかん		アップルパン 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 いたけすり オイスターソース あおのり じゃがいも ほうれんそう みそ おうとうかん アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
23	土	かし むぎちや	しょうゆラーメン なまあげのいためもの りんごかん		さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン やきぶた ちんげんさい きゃべつ もやし らら にんじん こまあぶら ねぎ ぶたにく ガラ なまあげ さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが さとう りんごかん さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
30	土	かし むぎちや	きつねうどん にんじんシリシリー はくとうかん		クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶらあげ にんじん ねぎ しょうゆ ほうれんそう もやし たら こまあぶら はくとうかん クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

《3歳以上児》

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	550Kcal	19.2g	14.2g
園の目標値	570Kcal	22.0g	16.0g

《3歳未満児》

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	510Kcal	17.9g	12.8g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g



6月は「食育月間」です。

食育の6つの目標

