6月の献立表

富田保育園

令和4年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			以上児おやつ
1	水	アメリカンドック　マカロニサラダ 牛乳	ソーセージ　マカロニ　人参　きゅうり トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
2	木	鶏のから揚げ　ミモザサラダ わかめ汁	鶏肉　卵　キャベツ　きゅうり　トマト じゃが芋　かぼちゃ　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
3	金	野菜たっぷり味噌ラーメン	挽肉　中華麺　玉ねぎ　人参　椎茸　ニラ もやし　メンマ　わかめ　ふ　長ネギ	一歳児　うどん	おかし	さつま芋、牛乳	さつま芋、牛乳
4	土	チキンカレー　Qちゃん漬け	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
5	日	休日					
6	月	焼鮭　豚しゃぶサラダ　　大根汁	鮭　豚肉　レタス　きゅうり　トマト 大根　椎茸　油あげ	ごはん	おかし	おかし、ヤクルト	おかし、ヤクルト
7	火	目玉焼き　豚肉ともやし炒め 菜っ葉汁	豚肉　卵　もやし　人参　椎茸　ピーマ ン　トマト　菜っ葉　油あげ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
8	水	カレーコロッケ　野菜サラダ 牛乳	挽肉　じゃが芋　カレー粉　レタス きゅうり　　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
9	木	豚生姜焼き　野菜サラダ　小松菜汁	豚ロース肉　玉ねぎ　生姜　レタス　きゅうり カニカマ　トマト　小松菜　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	あじさいゼリー	あじさいゼリー
10	金	ナポリタンスパゲティー　白菜スープ	挽肉　スパ麺　玉ねぎ　ピーマン　椎茸 白菜　人参	一歳児　雑炊	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
11	土	ポークカレー　福神漬け フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ	ごはん	おかし	おかし	おかし
12	日	休日					
13	月	納豆ちくわ揚げ　回鍋肉　わかめ汁	豚肉　納豆　ちくわ　青海苔　キャベツ　椎茸 ピーマン　トマト　わかめ　玉ねぎ　麩	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
14	火	卵のお好み焼き　きゅうり塩昆布 なめこ汁	卵　キャベツ　きゅうり　塩昆布 トマト 豆腐　　なめこ　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
15	水	ジャーマンポテト　ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン　ポテト　ブロッコリー　卵 カニカマ　　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
16	木	照り焼きチキン　野菜サラダ 豆腐汁	鶏肉　レタス　きゅうり　カニカマ トマト　豆腐　椎茸　油揚げ　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
17	金	ソーメンチャンプルー　卵スープ	豚肉　ソーメン　人参　椎茸　玉ねぎ 卵　　長ネギ	麺	おかし	チョコパン、牛乳	チョコパン、牛乳
18	土	キーマカレー　Qちゃん漬け フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
19	日	休日					
20	月	豚肉の甘唐揚げ　人参しりしり 白菜汁	豚肉　白ごま　人参　シーチキン トマト 白菜　油揚げ	ごはん	おかし	おかし リンゴジュース	おかし リンゴジュース
21	火	ホッケの照り焼き　ひじき煮 シジミ汁	ホッケ　ひじき　人参　高野豆腐 トマト　シジミ貝	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
22	水	ホットドック　フライドポテト 野菜サラダ　コーンスープ	ウインナー　レタス　フライドポテト きゅうり トマト　コーン缶　玉ねぎ	ごはん	おかし	お誕生日ケーキ 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳
23	木	おからハンバーグ　コールスローサラダ もやし汁	合挽肉　ベーコン　卵　パン粉　玉ねぎ おから　キャベツ　きゅうり　トマト　もやし	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
24	金	冷やしラーメン　　塩むすび	チャーシュー　中華麺　メンマ　わかめ 麩	一歳児　うどん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
25	土	ハヤシカレー　福神漬け　フルーツ	牛肉　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
26	日	休日					
27	月	カレイのから揚げ　きゅうりとハム の胡麻サラダ　納豆汁	カレイ　ハム　きゅうり　ごま　トマト 納豆　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
28	火	卵の挽肉あんかけ　ほうれん草の胡 麻和え　ワンタンスープ	挽肉　卵椎茸　ほうれん草　ちくわ ごま　トマト　ワンタン　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
29	水	シルバーサラダ　ミートボール	ハム　春雨　きゅうり　卵　ミートボール	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
30	木	牛丼　もやしときゅうりの酢の物 豆腐汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし ちくわ わかめ　トマト　豆腐　椎茸　油揚げ　長ネギ	ごはん	おかし		おかし、牛乳

＊　**6月22日(水)はお誕生会です。パンはいりません。**

＜食べる量が気になったら ＞

食べる量には、個人差がありまが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させることが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかし芋などの炭水化物や果物がおすすめです。逆に食べ過ぎが気になる場合は，おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、噛む回数が増えて満腹感が得られるようになります。