



6月献立表



2023年度6月予定献立表
ひまわり第2 保育園
* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p>豆だしをしたよ ~うさぎくみ~ グリーンピースと空豆の豆だしをしました。 「あった〜」「みて〜、ならんでる」「かわいいね」などと 子どもたち同士の会話が可愛らしかったですよ。</p>  			<p>ごはん 魚ののんにく醤油焼き 干し大根のごまマヨ和え 味噌汁</p> <p>1</p>	<p>ごはん 厚揚げステーキ あらめの炒め物 春雨スープ</p> <p>2</p>	<p><公開保育> 塩むすび 鶏汁</p>  <p>3</p>
			じゃがもち・昆布・お茶	梅わかめおにぎり いりこ・お茶	
<p>ごはん マーボー厚揚げ 小松菜と 干し大根のごま酢和え 味噌汁</p> <p>5</p>	<p>ごはん 焼き魚 ごぼうと人参の煮物 味噌汁</p> <p>6</p>	<p>ごはん 手羽元の照り焼き 刻み昆布の 梅サラダ すまし汁</p> <p>7</p>	<p>ごはん 魚の塩麹焼き アスパラのごま和え 豆乳味噌汁</p> <p>8</p>	<p>ごはん がんもの中華煮 きゅうりのナムル 味噌汁</p> <p>9</p>	<p>そぼろごはん 味噌汁</p> <p>10</p>
玄米焼きおにぎり いりこ・お茶	紫芋丸パン・昆布・お茶	煮豆(金時豆) 果物・お茶	かっぱ巻き・すもも・お茶	マカロニきな粉・いりこ・お茶	食パンラスク・すもも・お茶
<p>ごはん 魚のみそ焼き おから きゅうりスティック すまし汁</p> <p>12</p>	<p>ごはん 肉じゃが 干し大根と あらめの酢の物 味噌汁</p> <p>13</p>	<p>ごはん 大豆のかき揚げ ほうれん草の浸し 味噌汁</p> <p>14</p>	<p>ごはん 煮魚 刻み昆布の炒め物 豆乳スープ</p> <p>15</p>	<p>ごはん 高野の煮物 ポテトサラダ すまし汁</p> <p>16</p>	<p>炊き込みごはん 味噌汁</p> <p>17</p>
青のりおにぎり・いりこ・お茶	ぜんざい・すもも・お茶	ごぼうの竜田焼き いりこ・お茶	かぼちゃ巻き・昆布・お茶	とびうおでんぶのおにぎり いりこ・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶
<p>ごはん 豚肉と春雨の炒め物 結び昆布の煮物 味噌汁</p> <p>19</p>	<p>ごはん おからのつくね焼き モロッコ豆のごま和え すまし汁</p> <p>20</p>	<p>ごはん あじのから揚げ トマトときゅうりのサラダ 味噌汁</p> <p>21</p>	<p>鮭ときゅうりの ちらし寿司 がんもの煮物 モロッコ豆の煮物 とろろ汁</p> <p>22</p>	<p>ごはん バンバンジー あらめの煮物 小松菜の塩スープ</p> <p>23</p>	<p>チャーハン 味噌汁</p> <p>24</p>
みたらし団子・いりこ・お茶	黒豆おにぎり・昆布・お茶	じゃが芋のグリル焼き いりこ・お茶	豆乳くず餅・すもも・お茶	いなり寿司・いりこ・お茶	レーズンパン・すもも・お茶
<p>ごはん 厚揚げの梅みそ焼き 納豆サラダ 味噌汁</p> <p>26</p>	<p>ごはん 魚のパン粉焼き モロヘイヤの浸し すまし汁</p> <p>27</p>	<p>ごはん 大豆と じゃが芋の甘辛煮 小松菜のナムル 味噌汁</p> <p>28</p>	<p>お弁当の日</p>  <p>29</p>	<p>ごはん 豚肉と玉ねぎの甘酢炒め パリパリきゅうり ねぎ納豆 味噌汁</p> <p>30</p>	
黒ごま焼き団子 いりこ・お茶	カレーピラフ・昆布・お茶	冷やしうどん・いりこ・お茶	おからビスコッティー すもも・お茶	梅じゃこおにぎり・いりこ・お茶	

しっかり食べよう ~家庭の食事の大切さ~



先月の献立表では、朝食でどんなものを食べておられるかお伝えしました。欠食率は0%!! 家庭で朝食を食べてから登園してきていることが分かりました。

では、量はどのくらいでしょうか。モリモリしっかりと食べることができていますか？

保育園で1日に必要な食事量は、おやつも含め1/3で、家庭で占める割合の方が高いことが分かります。

「保育園で沢山食べているから大丈夫」と安心しきってはいませんか？
家庭での食事こそ、大切です。「忙しいから」「食べないから」などではなく、**食べた物が、成長期の子どもたちの、健康な心と身体を作っている**ことを思いながら毎日の食事について考えてみてくださいね。

1日に必要な食事の割合 (3~5歳児)

家庭		保育園	
朝食 (37%)	夕食 (30%)	昼食 (23%)	おやつ (10%...)

■ 保育園 ■ 家庭

できることから始めてみよう

- ◎ 献立の品は増やさず、1品の量を増やす
- ◎ 汁物を作り、野菜や豆腐などを入れて、具沢山にする
- ◎ 子どもと一緒に大人が美味しそうにモリモリ食べる