令和５年６月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献　立　名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう、はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	むぎちゃ ふかしいも	鶏肉、さきいか 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 マヨネーズ、ごま油、じゃが芋	きゅうり、人参 ごぼう
2	金	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、もやしとにらのごまあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	魚切り身、ハム 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、中ざらめ マーラーカオ	もやし、にら、人参 きゃべつ
5	月	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンピラフ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏もも肉、ベーコン 牛乳	米、バター、油	玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり、果物
6	火	むぎちゃ おかし	め　ん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、コンポート、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん ミニパン	人参、玉葱、しめじ、ねぎ ほうれん草、コンポート
7	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ようふうにくじゃが とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳	米、麦、三温糖	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 果物
8	木	むぎちゃ おかし	め　ん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚肉、ウインナー 粉チーズ、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、きゅうり、果物
9	金	むぎちゃ くだもの	パ　ン	さかなのフライ、はるさめちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	魚切り身、卵 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 春雨、三温糖、ごま油、米	きゅうり、人参
12	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、アスパラマヨネーズあえ ゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油、マヨネーズ	玉葱、人参、エリンギ トマト、グリーンアスパラガス
13	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ビビンバどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、油、三温糖	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ、果物
14	水	むぎちゃ おかし	ごはん	ひじきまぜごはん、そくせきづけ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう マカロニきなこ	乾ひじき、豚肉、豆腐 卵、きな粉	米、油、マカロニ 三温糖	人参、キャベツ、きゅうり ねぎ
15	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう、けんみんのひゼリー	むぎちゃ ふかしいも	鶏肉、さきいか 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 マヨネーズ、ごま油、じゃが芋	きゅうり、人参 ごぼう
16	金	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、もやしとにらのごまあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	魚切り身、ハム 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、中ざらめ マーラーカオ	もやし、にら、人参 きゃべつ
19	月	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンピラフ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏もも肉、ベーコン 牛乳	米、バター、油	玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり、果物
20	火	むぎちゃ おかし	め　ん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、コンポート、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん ミニパン	人参、玉葱、しめじ、ねぎ ほうれん草、コンポート
21	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ようふうにくじゃが とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳	米、麦、三温糖	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 果物
22	木	むぎちゃ おかし	め　ん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ じゃがまるくん	豚肉、ウインナー 粉チーズ、牛乳	スパゲティ、バター 油、じゃが芋、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、きゅうり、果物
23	金	むぎちゃ くだもの	パ　ン	さかなのフライ、はるさめちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	魚切り身、卵 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 春雨、三温糖、ごま油、米	きゅうり、人参
26	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ トマト、きゅうり
27	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ビビンバどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、油、三温糖	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ、果物
28	水	むぎちゃ おかし	ごはん	ひじきまぜごはん、そくせきづけ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう やきサンド	乾ひじき、豚肉、豆腐 卵、チーズ	米、油、食パン バター	人参、キャベツ、きゅうり ねぎ
29	木	むぎちゃ おかし	パ　ン	とりのしおこうじやき、ポテトサラダ ぎゅうにゅう、くだもの	ヨーグルト、むぎちゃ たねぬきプルーン	鶏肉、牛乳 ヨーグルト	パン、じゃが芋 マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン 果物、種抜きプルーン
30	金	むぎちゃ おかし	め　ん	やきそば、ごまきゅうり チーズ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ フルーツポンチ	豚肉、チーズ	蒸し中華めん、油	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、バナナ、果物缶

○土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー ・ パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

※都合により献立を変更することがあります。

【体調管理に気を付けましょう】

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり体力が落ちることがあります。食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。

6月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	426	537
たんぱく質　g	18.0	24.1
脂　質　g	12.7	18.5
カルシウム　g	193	302
鉄　mg	1.9	2.1
ビタミンC　mg	22	28
食塩相当量　g	1.6	2.1

【歯と口の健康週間　6月4～10日】

1928年に日本歯科医師会が「む（6）し（4）」と読む語呂合わせで、6月4日を「虫歯予防デー」に制定。2013年から6月4～10日を「歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。保育園では、さきいか入りの「かみかみサラダ」を提供します。