

令和4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	水	むぎちゃ おかし	パン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう、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 油、マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参 ごぼう
2	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ひじきのまぜごはん、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	ひじき、豚肉、豆腐 卵、牛乳、きな粉	米、油、中ざらめ マカロニ、三温糖	人参、キャベツ きゅうり、ねぎ
3	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 おこめタルト	魚切り身、ハム 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、中ざらめ 米粉タルト	もやし、ニラ、人参 キャベツ
6	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズドック	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター チーズドック	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり、果物
7	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、卵、なると 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
8	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、じゃが芋 三温糖	玉葱、人参、グリーンピース 果物
9	木	むぎちゃ おかし	めん	ツナわふうスパゲティ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめスティックケーキ	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油 お米スティックケーキ	玉葱、人参、しめじ えのき、ピーマン、きゅうり、果物
10	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 ヨーグルト、フルーン	魚切り身、卵、牛乳 ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、人参 種抜きブルーベリー
13	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
14	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ピピンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、ごま油、油 三温糖、焼きドーナツ	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
15	水	むぎちゃ おかし	パン	とりのからあげ、かみかみサラダ ぎゅうにゅう、けんみんのひせり	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 油、マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参 ごぼう
16	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ひじきのまぜごはん、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	ひじき、豚肉、豆腐 卵、牛乳、チーズ	米、油、中ざらめ 食パン、バター	人参、キャベツ きゅうり、ねぎ
17	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 おこめタルト	魚切り身、ハム 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、中ざらめ 米粉タルト	もやし、ニラ、人参 キャベツ
20	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズドック	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター チーズドック	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり、果物
21	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、卵、なると 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
22	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、じゃが芋 三温糖	玉葱、人参、グリーンピース 果物
23	木	むぎちゃ おかし	めん	ツナわふうスパゲティ、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	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油 じゃが芋、片栗粉、バター	玉葱、人参、しめじ えのき、ピーマン、きゅうり、果物
24	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 ヨーグルト、フルーン	魚切り身、卵、牛乳 ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、人参 種抜きブルーベリー
27	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
28	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ピピンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、ごま油、油 三温糖、焼きドーナツ	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
29	水	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 くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ やきおにぎり	鶏肉、牛乳	パン、じゃが芋、マヨネーズ 焼きおにぎり	人参、きゅうり、コーン 果物
30	木	むぎちゃ おかし	めん	スパゲティミートソース コールスロー、牛乳	むぎちゃ フルーツポンチ	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、油 バター、三温糖	玉葱、人参、ピーマン、トマト キャベツ、きゅうり、パプリカ、果物

○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。

【歯と口の健康週間 よく噛んで食べよう】

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語「ヒミコノハガイーゼ(卑弥呼の歯がいーぜ)」を紹介します。

〈ヒ〉肥満防止 〈ミ〉味覚の発達 〈コ〉言葉の発達 〈ノ〉脳の発達
〈ハ〉歯の病気予防 〈ガ〉ガンの予防 〈イー〉胃腸快調 〈ゼ〉全力投球
保育園では、1日と15日に野菜とさきいかの入った「カミカミサラダ」を提供します。

【梅雨が始まります】

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて、元気な体を作りましょう。

	6月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		424	536
たんぱく質 g		18.0	24.2
脂 質 g		13.2	19.1
カルシウム g		214	329
鉄 mg		1.9	2.1
ビタミンC mg		26	32
食塩相当量 g		1.6	2.1

