

令和6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
3	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	コーン、玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり、果物
4	火	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	むぎちゃ バナナきなこ	鶏肉、さきいか 牛乳、きな粉	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、人参、牛蒡 バナナ
5	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 ミニパン	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、ミニパン	玉葱、人参 グリーンピース
6	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 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、トマト、きゅうり、果物
7	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	ピビンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、ごま油 油、三温糖、米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
10	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 フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅういりやさいジュース 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
11	火	むぎちゃ ヨーグルト	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 フルーツポンチ	魚切り身、卵 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、人参、バナナ みかん缶、パイン缶
12	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 かきたまみそしる	ぎゅうにゅう やきサンド	乾ひじき、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、こねぎ
13	木	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、油あげ、牛乳	米、麦、中ざらめ マーラーカオ	もやし、にら、人参 キャベツ
14	金	むぎちゃ ヨーグルト	めん	たまごとうどん、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 ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、ねぎ ほうれん草、コンポート
17	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	コーン、玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり、果物
18	火	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	むぎちゃ バナナきなこ	鶏肉、さきいか 牛乳、きな粉	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、人参、牛蒡 バナナ
19	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 ミニパン	魚切り身、豚肉 豆腐、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、ミニパン	玉葱、人参 グリーンピース
20	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 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、トマト、きゅうり、果物
21	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	ピビンパどん、とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、ごま油 油、三温糖、米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
24	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 フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅういりやさいジュース 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、きゅうり
25	火	むぎちゃ ヨーグルト	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 フルーツポンチ	魚切り身、卵 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、人参、バナナ みかん缶、パイン缶
26	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 かきたまみそしる	ぎゅうにゅう やきサンド	乾ひじき、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、こねぎ
27	木	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、油あげ、牛乳	米、麦、中ざらめ マーラーカオ	もやし、にら、人参 キャベツ
28	金	むぎちゃ ヨーグルト	めん	たまごとうどん、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 ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、ねぎ ほうれん草、コンポート

○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。

【梅雨を感じる季節になりました】

雨が降ったり晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養バランスのとれた食事を心がけ、梅雨の時季を乗り切りましょう。

【季節の食事 夏至・半夏生(はんげしょう)】

夏至は二十四節気の一つで一番昼の時間が長い日です。2024年は6月21日です。関東地方で夏至に食べるとよいと言われている食の風習があります。夏至に「小麦餅」を使った焼き餅を食べる習慣があります。「餅のように粘り強く」という考えが由来となっています。

【和菓子の日】

平安時代から明治時代まで続いた「嘉承(かじょう)の祝い」は、疫病を払い、健康を願い、菓子や餅を供える行事でした。嘉承の日が6月16日だったことから、全国和菓子協会により制定されました。

	6月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		435	547
たんぱく質 g		18.4	24.6
脂 質 g		13.7	19.8
カルシウム g		204	305
鉄 mg		2.5	2.1
ビタミンC mg		21	27
食塩相当量 g		1.7	2.1