

6月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		チキンカレー、春雨サラダ、果実	米粉ミルクプチせんべい	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
2	木	お点前	スキム入り・がね、大豆サラダ、みそ汁、果実	きな粉マカロニ、ミルク	牛乳・かえり	ご飯
3	金		魚の煮付け、スパゲティーサラダ、トマト、清し汁	きなこヨーグルト	お茶・あられ	ご飯
4	土	保育参観	鶏肉とさつまいもの揚げ煮、かみかみサラダ、味噌汁、果実	牛乳・お菓子	牛乳・カステラ	ご飯
5	日					
6	月	↑ すくすく相談	鶏のチーズ焼き、ほうれんそうのソテー、春雨スープ、果実	レーズン黒糖蒸しパン、牛乳	お茶・せんべい	ご飯
7	火		魚のスキム香草焼き、ゆかり和え、トマト、わかめスープ	あじさいゼリー、ミルク	牛乳・ウエハース	ご飯
8	水		かえるローフ、海藻サラダ、トマト、みそ汁	おにぎり、お茶	牛乳・パン	ご飯
9	木	お点前	かぼちゃのそぼろ煮、和え物、みそ汁、果実	ホットサンド、ミルク	お茶、ふかし芋	ご飯
10	金		魚の磯辺揚げ、酢の物、きのこ汁、果実	たこ焼き風、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
11	土		五目うどん、なます、果実	牛乳・パン	ジョア	うどん
12	日					
13	月		親子丼、マカロニサラダ、果実	人参クッキー、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
14	火		魚のみそ焼き、小松菜としらすの和え物、清し汁	揚げパン、ミルク	牛乳・果実	ご飯
15	水	わくわくランチ 英語	スキム三色丼、唐揚げ、トマト、中華風スープ、果実	シュークリーム、果実	お茶・せんべい	ご飯
16	木	お点前	筑前煮、ほうれん草の磯和え、トマト、清し汁	焼きおにぎり	牛乳・果実	ご飯
17	金		ひじき炒め、トマトサラダ、みそ汁	ジャムサンド、ミルク	豆乳・サブレ	ご飯
18	土		スパゲティーミートソース、さっぱりサラダ、果実	牛乳・果実	牛乳・カステラ	スパゲティー
19	日					
20	月		ハヤシライス、サワーサラダ、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
21	火	太陽スポーツ	魚の照り焼き、海藻サラダ、みそ汁	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスケット	ご飯
22	水		香味揚げ、海藻サラダ、卵スープ、果実	チーズキャッチ、野菜ジュース	豆乳・ウエハース	ご飯
23	木	お点前	五目炒め豆腐、ゆかり和え、トマト、コーンスープ、果実	かぼちゃ饅頭、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
24	金	▼	魚のかば焼き、切り干し大根の中華風サラダ、みそ汁、果実	卵サンド、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
25	土		豚丼、野菜サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ポーロ	ご飯
26	日					
27	月		豆腐つくねの野菜あん、日向夏ドレッシングサラダ、たまごスープ、果実	黄粉もち、牛乳	牛乳・果実	ご飯
28	火		五目豆、ポテトサラダ、清し汁、果実	じゃこトースト、ミルク	お茶・あられ	ご飯
29	水	英語	魚の人参みそ焼き、ナムル、春雨スープ、果実	チーズ饅頭、ミルク	豆乳、ビスコ	ご飯
30	木	お点前	鶏肉の香草焼き、トマトサラダ、根菜汁	ヨーグルトムース	ご飯、ゼリー	



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。
間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。