

# 6月の献立だより

令和 6年 6月 枚田みのり保育園

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を少しずつ感じることができる季節です。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節ですが、こまめに水分補給をし、しっかりと食事を摂って、梅雨の時期を乗り越えましょう！

**虫歯予防デー**  
6月4日から10日は歯の健康週間です。丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでも食べましょう！小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるとより良いです。

**歯のお掃除をしてくれる食べ物**  
ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

**歯を強くする食べ物**  
チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
<b>ご飯・夏野菜のキッシュ・ 野菜と厚揚げの煮物・みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 青ピーマン ツナ とろけるチーズ かぼちゃ ☆ こまつな にんじん たまねぎ 生揚げ ☆ にんじん たまねぎ なす 青ねぎ	<b>ご飯・カレイの煮つけ・ブロッコリーのゴマ和え 健康ふりかけ・みそ汁(厚揚げ)</b> ☆ 精白米 ☆ カレイ ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ いりごま ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ ほうれんそう	<b>ご飯・豆腐ハンバーグ・ 小松菜とツナのサラダ・みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ 合いびき肉 木綿豆腐 にんじん ひじき たまねぎ ☆ こまつな にんじん キャベツ ツナ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 青ねぎ	<b>ご飯・のり塩唐揚げ・きゅうりの中華和え すまし汁(えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも あおさ なたね油 ☆ きゅうり キャベツ にんじん もやし ごまごま油 ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐	<b>ご飯・鮭のピザ風焼・ 小松菜と玉ねぎのソテー・野菜スープ</b> ☆ 精白米 ☆ さけ 青ピーマン たまねぎ にんじん チーズ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ぶたもも ☆ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	<b>1(土)</b> わかめごはん・鶏肉と野菜の煮物・ おかか和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 鶏もも にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ キャベツ にんじん かつお節 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ  牛乳・オレンジケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス マーメイドジャム
<b>牛乳・バナナサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン バナナ みかん缶 ホイップクリーム	<b>牛乳・バナパオ</b> ☆ お茶 ☆ 牛乳 生クリーム ゼラチン	<b>牛乳・メロンパントースト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 有塩バター	<b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	<b>牛乳・バナナ・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆かたくちいわし ゴマ	<b>牛乳・カルピスゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
<b>ご飯・豚酢・ひじきサラダ・健康ふりかけ みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶた にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ ☆ にんじん キャベツ ひじき ☆ ゆかり かたくちいわし あおさ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	<b>ご飯・豆腐入りミートローフ・ じゃこピーマン・野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 さやいんげん にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆ 青ピーマン にんじん たまねぎ しらす干し ☆ にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 牛乳	<b>ご飯・スコップコロッケ 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(キャベツ)</b> ☆ 精白米 ☆ じゃがいも 合ひき肉 にんじん たまねぎ ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	<b>ご飯・さばの塩こうじ焼き ひじきと野菜のかきあげ・すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ さば 米こうじ ☆ ひじき にんじん たまねぎ かぼちゃ 油 天ぷら粉 ☆ にんじん たまねぎ 切干し大根 青ねぎ 木綿豆腐	<b>ご飯・カレイの野菜あんかけ・春雨の酢の物 みそ汁(厚揚げ)・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ カレイ 糸みつば にんじん たまねぎ 片栗粉 ☆ はるさめにんじん キャベツ きゅうり ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ こまつな ☆ 納豆	<b>ご飯・焼きそば・新じゃがとツナの煮物 すまし汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 中華めん ぶたもも にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ ☆ じゃがいも たまねぎ ツナ ☆ たまねぎ こまつな にんじん えのき
<b>牛乳・スティックラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 有塩バター	<b>牛乳・バナナ・お鮎スナック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆車ふ	<b>牛乳・じゃこゆかりおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 煮干し ゆかり	<b>ヤクルト・ごまクッキー</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ごま有塩バター 薄力粉	<b>牛乳・レモンヨーグルトケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックスヨーグルトレモン果汁	<b>フルーチェ・お茶</b> ☆ フルーチェ 普通牛乳 ☆ 麦茶
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
<b>ご飯・豚肉の甘辛丼・ペイクドじゃが かぼちゃの豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 にんじん たまねぎ	<b>ご飯・ホキのフライ・きゅうりの酢の物 すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ パン粉 薄力粉 なたね油 ☆ きゅうり にんじん キャベツ もやし ☆ にんじん たまねぎ 切干し大根 青ねぎ 木綿豆腐	<b>ご飯・夏野菜マーボー豆腐・ 三色ナムル・中華スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 なす トマト ☆ にんじん たまねぎ ☆ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 ごまごま油 ☆ にんじん たまねぎ えのき 切干大根 青ねぎ	<b>ご飯・鮭のみそ焼き・小松菜とちくわの和え物 すまし汁(そうめん)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ ☆ こまつな 焼き竹輪 キャベツ にんじん ☆ そうめん にんじん たまねぎ 青ねぎ	<b>ご飯・豆腐のツナグラタン・ れんこんサラダ・みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ツナ チーズ にんじん たまねぎ じゃがいも パン粉 ☆ キャベツ れんこん にんじん きゅうり いりごま ☆ えのき しめじ にんじん たまねぎ	<b>ご飯・豚じゃが・きゃべつのごま和え みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん じゃがいも たまねぎ いんげん ☆ キャベツ にんじん りよどうもやし いりごま ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
<b>牛乳・ほうれん草クッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター ほうれんそう	<b>お茶・バインソースヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バインアップル缶詰	<b>牛乳・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ クラッカー	<b>牛乳・あじさいゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 乳酸菌飲料 寒天	<b>牛乳・りんご・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ プロセスチーズ	<b>牛乳・莓ジャムケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
<b>ご飯・チキンカレー・マカロニサラダ もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ ☆ マカロニ・スパゲティ にんじん ブロッコリー ツナ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな	<b>ご飯・鮭のポテトチーズ焼き・ 野菜のソテー・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ じゃがいも チーズ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ぶたもも ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	<b>ご飯・厚揚げの煮物・冷やしうどん もやしのカレー炒め</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ こまつな ☆ うどん きゅうり ツナ にんじん ☆ にんじん もやし キャベツ 青ピーマン カレー粉	<b>ご飯・鯖のごま焼き・ブロッコリーサラダ みそ豆乳スープ・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ツナ ☆ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 にんじん たまねぎ ☆ 納豆	<b>炊き込みご飯・ぎせい豆腐 切り干し大根の煮物・みそ汁(きゃべつ)</b> ☆ 精白米 ごぼう ぶなしめじ にんじん 鶏もも ☆ にんじん たまねぎ ひじき 鶏卵 豆腐 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	<b>牛乳・きなこサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳
<b>牛乳・きなこサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳	<b>牛乳・高野豆腐のそぼろおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉	<b>牛乳・あんこトースト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン つぶあん	<b>牛乳・かぼちゃクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 くりかぼちゃ 有塩バター	<b>牛乳・オレンジ・きなこマカロニ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆マカロニ きなこ	<b>休園</b> 6月は、園庭に咲くあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を提供予定です。





