

平成 30 年



# 6月献立表



認定こども園  
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	金	ビーフカレー もやしときゅうりの酢味噌和え チーズ 長ネギとなめこの味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	ピザトースト お茶	
2	土	★★ 運動会 ★★				
4	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース オーロラサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 春雨煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	パバロア	
5	火	パン 春野菜のキッシュ カレー風味のカリフラワー ほうれん草と大根のスープ フルーツ	パン粥 マッシュポテト 野菜煮 スープ フルーツ	ブルー 鉄ミルク	いなりまし お茶	
6	水	麦ごはん 焼肉 きんぴら チーズ 長ネギと生揚げの味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	スコーン 牛乳	
7	木	マーボー丼 大根のごま酢和え レタススープ フルーツ	粥 豆腐煮 根菜煮 スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳	
8	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ さつまサラダ わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	粥 さつま煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
9	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
11	月	麦ごはん 煮魚 もやしのナムル 納豆 大根と麩の味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー	
12	火	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ 煮豆 フルーツ	煮込みうどん 煮豆 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン お茶	
13	水	麦ごはん ボークビーンズ 大根サラダ わかめとしいたけのスープ フルーツ	粥 マッシュポテト 根菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨ ーグルト	
14	木	親子丼 フレーク和え 豆腐の中華スープ フルーツ	粥 豆腐煮 ほうれん草のおひたし スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
15	金	麦ごはん 手作りぎょうざ きゅうりの塩昆布和え チーズ 長ネギとなめこの味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 野菜ジュース	
16	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや フルーツ 飲み物	飲み物	せんべい お茶	
18	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春雨サラダ キャベツスープ フルーツ	粥 煮魚 春雨煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
19	火	☆トマトライス メンチカツ 千キャベツ スパゲッティサラダ わかめともやしのスープ フルーツ☆ (お誕生日会メニュー)			ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
20	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 豆腐とニラの味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 さつま煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	フルーツゼリー	
21	木	カレーライス キャベツとわかめの甘酢和え 小松菜と麩の味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
22	金	麦ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草とハムのソテー 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	お好み焼き お茶	
23	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
25	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ピーナツ和え 納豆 わかめと大根の味噌汁フルーツ	粥 煮魚 小松菜とお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
26	火	麦ごはん 五目卵のあんかけ ハムサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
27	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ポテトサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	フチケーキ 牛乳	
28	木	牛そぼろ丼 コールスローサラダ 長ネギとしめじの味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット カルピス	
29	金	きつねうどん かぼちゃの天ぷら 大根の漬物 フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜煮 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	
30	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや フルーツ 飲み物	飲み物	せんべい お茶	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育便り

## おし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続けない



決まった  
時間に!

よくかんで食べる



もぐもぐ

食事の後はしっかり  
歯みがきをする



キラキラ