

令和2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	月	麦ごはん 魚の甘酢あん キャベツのおかか和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶
2	火	パン ツナ入り卵焼き ハムサラダ コーンスープ パナナ	パン粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
3	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 キウイ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
4	木	親子丼 マカロニサラダ 小松菜と麩の味噌汁 アメリカンチェリー	粥 マカロニ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
5	金	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
6	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ		せんべい お茶
8	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の塩昆布和え 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きな粉マカロニ 牛乳
9	火	麦ごはん 五目卵あんかけ 春雨サラダ きゃべつとしめじの味噌汁 アメリカンチェリー	粥 春雨煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	フチケーキ 豆乳
10	水	麦ごはん 鶏のからあげ ミモザサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	粥 キャベツのお浸し 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーチェ ウエハース
11	木	パン おからのキッシュ グリーンサラダ わかめともやしのスープ パナナ	パン粥 おからの煮物 野菜煮 スープ フルーツ	ブルー豆乳	きつねうどん
12	金	麦ごはん 焼肉 クイックサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ピザトースト お茶
13	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ		せんべい お茶
15	月	麦ごはん 魚のおろし煮 味噌マヨ和え なら玉スープ オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶
16	火	豚丼 ブロッコリーのチーズおかかか和え わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ボイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
17	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 小松菜の煮浸し じゃがいもと大根の味噌汁 キウイ	粥 じゃがいも煮 大根煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨー グルト
18	木	シーフードカレー みかんときゅうりの和え物 ならと豆腐の味噌汁 アメリカンチェリー	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 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 ミロミルク
19	金	☆☆ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ☆☆ パン チーズハンバーグ コールスローサラダ ミニトマト ポテトスープ メロン		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ お茶
20	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ		せんべい お茶
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プリン
23	火	麦ごはん はんぺんフライ キャベツのフレーク和え 納豆 わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	コーンフレーク 牛乳
24	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 なすのケチャップ煮 具だくさん味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ピーナッツサンド 牛乳
25	木	天津飯 ほうれん草のごま和え 長ネギとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
26	金	ミートソーススパゲッティ キャベツの塩昆布和え チーズ コンソメスープ パナナ	煮込みうどん キャベツのお浸し フルーツ	ブルー豆乳	ジャムパン 牛乳
27	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ		せんべい お茶
29	月	麦ごはん 魚の竜田揚げ キャベツとわかめの甘酢和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
30	火	麦ごはん スパニッシュオムレツ カレー風味カリフラワー 玉ねぎとベーコンのスープ パナナ	粥 じゃがいも煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ココアゼリー

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育だより

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。

歯と口の健康を守ることは食事をするうえでとても大切なことです。子どものうちから歯と口の健康に気づかいケアをしていきましょう。



～丈夫な歯を作るために～

歯磨きをきちんとしましょう

食事の後は食べ物のカスが歯につきむし歯の原因となります。食後は歯磨きをしましょう。

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることであごの骨が発達し歯並びがよくなります。また、むし歯を予防するはたらきがあるだ液がよくでるようになります。



バランスよく食べましょう

丈夫な歯を作るにはカルシウムだけでなく様々な栄養素を摂ることが大切なのでいろいろな食品をバランスよく食べることを心がけましょう。

歯を丈夫にする食品

