6月 今月のこんだて

かぬき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おしらせ
2	月	ごはん　味噌汁 鯖のゴマ焼き トマト 切り干し大根のサラダ	落とし焼き 麦茶	米、マヨネーズ、ごま	さば、卵、ハム、ピザ用チーズ、しらす干し、米みそ、かつお節	トマト、葉ねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、生わかめ	
3	火	ごはん　チーズ 豆腐ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁	かし 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ハム、卵、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、塩こんぶ	
4	水	ごはん スタミナ焼肉 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	プレーンラスク 牛乳	米、フランスパン、グラニュー糖、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ、かつお節	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、ごぼう、りんご、にんにく、しょうが	
5	木	たんめん 金時煮豆 ヨーグルト	レモンパウンドケーキ 牛乳	生中華めん、粉糖、砂糖、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ（乾）、卵、かまぼこ	キャベツ、にんじん、ねぎ、レモン果汁	
6	金	ごはん レバーかりんとう トマトのツナサラダ わかめスープ	卵蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚レバー、ツナ油漬缶、卵、卵（黄）	トマト、きゅうり、コーン缶、しめじ、生わかめ、葉ねぎ	
7	土	カレーライス（非常食） フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト（無糖）、豚肉	野菜ジュース、たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、にんじん	
9	月	ごはん たらの甘酢あん 卯の花煮 かきたま汁	シュークリーム 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、たら、おから、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	
10	火	マーマレードサンド ポークビーンズ チーズサラダ ヨーグルト	ツナ昆布おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	だいず水煮缶詰、豚肉、ベーコン、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード、こんぶ佃煮	
11	水	サラダ寿司 じゃがいものごまがらめ すまし汁 メロン	ふじさんマドレーヌ 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、バター、マヨネーズ、油、すりごま、ごま、粉糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ハム、かにかまぼこ、チーズ	メロン、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン果汁	
12	木	冷麦 大豆入りかりんとう ヨーグルト	お好み焼き 牛乳	干しひやむぎ、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、だいず水煮缶詰、卵、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、あおのり	
13	金	梅ご飯　チーズ（幼のみ） 茹で豚の中華風 かぼちゃの甘煮 味噌汁	丹那クレープ せんべい（幼のみ） 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、しらす干し、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、もやし、きゅうり、うめ干し	
14	土	親子丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	
16	月	ごはん　すまし汁 鯖のカレー焼き トマト ひじきの炒り煮	チヂミ 麦茶	米、米粉、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、油	さば、絹ごし豆腐、ちくわ、豚ひき肉、しらす干し、油揚げ	トマト、しめじ、にんじん、にら、ひじき、コーン缶、葉ねぎ	
17	火	ごはん チャプチェ ブロッコリーの胡麻和え スープ	切り干し大根のおにぎり 麦茶	米、はるさめ、砂糖、マカロニ、すりごま、ごま油	豚肉、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん	クッキング
18	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	野菜ブリッツ 牛乳	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	きゅうり、にんじん、なめこ、生わかめ、パセリ、葉ねぎ	
19	木	ナポリタン ドレッシングサラダ スープ ピーチデザート	エビトースト 牛乳	マカロニ・スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、とろけるチーズ、さくらえび、粉チーズ	キャベツ、コーン缶、もも缶、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
20	金	ごはん 豚肉のケチャップソテー わかめ浸し 味噌汁	バナナボート 牛乳	米、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、だいこん、生わかめ	
21	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、砂糖	ヨーグルト（無糖）、豚肉	野菜ジュース、たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、にんじん、しめじ	夏至
23	月	ごはん 鰆のうめ焼き かわりきんぴら すまし汁	オフラスク 牛乳	米、しらたき、砂糖、生ふ、バター	牛乳、さわら、豚肉、かにかまぼこ、米みそ	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、うめ干し	
24	火	ロールパン（幼）　ヨーグルト 食パン（乳） チキンのトマト煮 ブロッコリーのドレッシングサラダ	たい焼き 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、いちごジャム、にんじん、トマト、コーン缶、セロリー	
25	水	リクエストこんだて					
26	木	きつねうどん かぼちゃのカレー揚げ ミルクポンチ	あんぱん（かぬき） 牛乳	ゆでうどん、強力粉、バター、片栗粉、砂糖、油、黒ごま	牛乳、ねりあん、卵、油揚げ、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、にんじん、干ししいたけ	
27	金	夕焼けごはん 五目炒り豆腐 うまっこりー 味噌汁	クリスタルゼリー	米、砂糖、すりごま	木綿豆腐、豚肉、卵、なると、しらす干し、米みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、ブロッコリー、なす、キャベツ、葉ねぎ、干ししいたけ	クッキング
28	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	野菜ジュース、バナナ、ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	
30	月	ごはん　味噌汁 焼き魚 甘辛こふきいも 豚肉と小松菜の炒め物	ゆかりちゃんクッキー 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、鮭（塩）、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生わかめ	

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります　※市販のものにつきましては材料に記載されません

たくさんたべて
たくさんあそんで
おおきくなあれ♪

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。園では日ごろから、野菜や果物の栽培をしたり、みんなで楽しく食べる工夫をしたりといった取り組みを行なっています。各地でも食育に関する催しがたくさんあります。いろいろ参加して、家族で考えてみるのもいいですね。

1か月の平均栄養量（乳児・おやつ含む）	エネルギー	498 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.8 g	カルシウム	272 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.2 g
1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	エネルギー	551 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	205 mg
	脂質	18.7 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.9 g