



6月の予定献立表

令和6年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	<div style="text-align: center;"> <h2>6月4日~10日は歯と口の健康週間</h2> <p>しっかりかむと、よく味わえることができます。食べ物の消化・吸収も良くなります。将来にわたっておいしく食べるため、歯と口の健康を保ちましょう。</p> </div>					1
献立	<div style="text-align: center;"> <p>歯をたいせつに</p> </div>					ハムピカタ 青菜のソテー 油揚げのみそ汁 ミニトマト ごはん
未満児主食						ごはん
おやつ						
日	3	4	5	6	7	8
献立	ツナとチーズの卵焼き もやし中華和え じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	♥ほかほかごはん♥ 豚肉の野菜巻き じゃがいもサラダ キャベツのみそ汁 ミニトマト	ししゃも 切干大根の炒り煮 すいとん汁 グレープフルーツ	チキンナゲット マカロニサラダ 五目スープ バナナ	カレー肉じゃが 小松菜のごま和え しめたま汁 オレンジ	手作り弁当
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	五平餅風 牛乳	米粉パイナップルケーキ 牛乳	ひじきせんべい 牛乳	ストロベリーパバロア サブレ	フレンチトースト 牛乳	
日	10	11	12	13	14	15
献立	高野豆腐の卵とじ ごま酢キャベツ かにぱっとう グレープフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 魚のチリソース シーザーサラダ きのこのスープ バナナ	厚焼き卵 利休和え 煮豆 肉団子入り中華スープ ミニトマト	八宝菜 中華風サラダ ささみスープ キウイフルーツ	豆腐ハンバーグ 三色ソテー 大根汁 オレンジ	鶏肉のソテー 野菜炒め 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん
おやつ	芋がりんとう 牛乳	人参ゼリー せんべい	じゃこトースト 牛乳	ココアケーキ 牛乳	豆銀糖 牛乳	
日	17	18	19	20	21	22
献立	卵グラタン かみかみ大根サラダ 豆麩のみそ汁 ミニトマト	☆ほかほかごはん☆ 五目大豆 ピーナッツ和え わかめのみそ汁 グレープフルーツ	いが蒸し 昆布の煮付 花麩の清汁 バナナ	ささみフライ 切干サラダ もやしのみそ汁 さくらんぼ	海老のケチャップ炒め キャベツの信田煮 吉野汁 オレンジ	♡保育参観日♡ 変わり納豆 かぼちゃ含め煮 玉葱のみそ汁 ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ホットケーキ 牛乳	黒糖入り蒸しパン 牛乳	チーズポテト 牛乳	レアチーズ せんべい	フルーツサンド 牛乳	
日	24	25	26	27	28	29
献立	パインとハムのステーキ ごまドレサラダ 卵スープ キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ チキンチキンごぼう ブロッコリーのお浸し しめじのみそ汁 ミニトマト	マーボー茄子 もやしのナムル ベーコンスープ バナナ	♡ 誕生会 ♡ ビビンバ カリフラワーサラダ 若布スープ さくらんぼ	煮魚 めかぶの和え物 五目うどん オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 コーンサラダ にらたま汁 バナナ
未満児主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ポンデドーナツ 牛乳	あじさいヨーグルト サブレ	卵サンド 牛乳	ケーキ 牛乳	トマトポッキー 牛乳	

時間と量を
決めて食べ
ましょう

おやつについて

歯によいおやつ

アイス

ヨーグルト

ナッツ

チーズ

野菜ス
ティック

するめ

フルーツ

口の中をさっと通り
長い間口の中に
溜まらない食べ物

むし歯菌が
むし歯のもとになる
菌を作れない食べ物

よく噛んで
食べるおやつ

~今月一日平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	498kcal	397kcal
たんぱく質	19.7g	18.5g
脂質	18.4g	18.2g