

日	曜	朝のおやつ 董組・蓮華組・梅組	昼食予定献立	主 食 果 物	昼食の主な材料 [調味料は除く]	3時のおやつ 全園児 ◎=手作り ◎=手作り		
1	水	牛乳 ビスケット	魚の梅干し煮 春雨のスープ 牛蒡の金平	雑穀ご飯 バナナ	白身魚 さつまいも いんげん 梅干し	春雨 人参 玉葱 胡麻	牛蒡 花かつお 生姜	選ぶおやつ 暑いよねに！ お楽しみ！
2	木 菊組芋の苗植え	牛乳 クラッカー	あじと蓮根のハンバーグ 大豆の五目煮	雑穀ご飯 オレンジ	鰹 ゆで大豆 いんげん	蓮根 人参 牛蒡 玉葱	豆腐 ピース コーン ベーコン	牛乳 ◎ ポップコーン
3	金	牛乳 バナナ	ポテトオムレツ 棒々鶏	麦ご飯 メロン	卵 人参 胡瓜 若布	豆腐 茄子 胡麻 納豆	メーク チーズ ベーコン 葱	牛乳 ◎ ウィンナー入りドーナツ
4	土 歯と口の健康週間	牛乳 コーンフレーク	なすのミートスパゲティ アスパラとイカのサラダ	パン パイナップル	イカ 茄子 人参 玉葱	もやし チーズ しめじ エノキ	アスパラ 合ミンチ 胡麻	カルピス 丸ボーロ
6	月 芒種	フルーツ 盛り合わせ	ハンバーグ なすと胡瓜の冷しゃぶサラダ	雑穀ご飯 スイカ	豚肉 人参 玉葱 胡麻	しめじ エノキ 生椎茸 たくあん	合ミンチ 卵 茄子 胡瓜	牛乳 ◎ 牛乳くず餅
7	火 誕生会	食べる ヨーグルト	<b>☆ 誕生会 ☆</b> 塩昆布と梅のご飯・から揚げ・ウィンナー・枝豆 ポテトツナサラダ・ミニトマト・コンソメロワイヤル		梅ご飯 メロン	塩昆布 梅干し メーク 卵豆腐	にんにく ウィンナー ハム	ヨーグルトジュース ★ お誕生ケーキ (デ・セール特製)
8	水	牛乳 コーンフレーク	魚のトマトケチャップ煮 南瓜のサラダ	黒豆雑穀 オレンジ	ベーコン 白身魚 胡瓜 豆腐	茄子 南瓜 玉葱 にら	絹さや	牛乳 ◎ ポテトチップス
9	木	牛乳 バナナ	ひじきのさつま揚げ なすのもろみ和え	麦ご飯 パイナップル	白身ミンチ 人参 胡瓜 牛蒡	いんげん ひじき もろみ 豆腐	卵 茄子 鶏肉 青葱	牛乳 ◎ マドレーヌ
10	金	牛乳 カステラ	二色井 じゃが芋の甘辛揚げ	雑穀入り二色井 スイカ	卵 人参 玉葱 豆腐	鶏ミンチ 豚ミンチ メーク ピース	長葱 牛蒡	選ぶおやつ お楽しみ！
11	土 入梅	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン おからのサラダ	雑穀ご飯 バナナ	豚肉 人参 玉葱 長葱	おから 青のり 中華麺 コーン	胡瓜 コーン ハム	牛乳 パン
13	月	牛乳 クラッカー	ファミリーハンバーグ ピーマン炒め	黒豆雑穀 メロン	合ミンチ ピーマン 青じそ しめじ	人参 玉葱 春雨 南瓜	牛乳 パセリ チーズ 卵	牛乳 ◎ 大学芋
14	火	牛乳 コーンフレーク	ツナ入厚焼き卵 牛肉とポテトのソテー	雑穀ご飯 オレンジ	卵 玉葱 人参 竹輪	ツナ缶 牛肉 はんぺん いんげん	若布 メーク	選ぶおやつ お楽しみ！
15	水	牛乳 パン	五目そうめん 粉ふき芋	雑穀ご飯 パイナップル	鶏肉 人参 玉葱 卵	そうめん ウィンナー メーク 青のり	ほうれん草	牛乳 ◎ かきもち
16	木	牛乳 バナナ	魚のパン粉焼き 酢物	麦ご飯 スイカ	白身魚 えのき 人参 豆腐	いんげん 若布 胡瓜 しめじ	生椎茸 青のり おくら 納豆	炒りいりこ ◎ チョコレートゼリー
17	金	牛乳 コーンフレーク	スパゲティナポリタン パンプキンサラダ	パン バナナ	人参 玉葱 南瓜 胡瓜	卵 いんげん ピーマン スパゲティ麺	もずく 春雨 ベーコン	ビスケット ◎ かき氷
18	土	牛乳 ビスケット	夏野菜のカレー ポテトサラダ	雑穀入りカレー メロン	鶏肉 人参 玉葱 胡瓜	メーク 南瓜 コーン 茄子	ほうれん草	ヨーグルト バームクーヘン
20	月	牛乳 クラッカー	焼きそば はんぺんサラダ	雑穀ご飯 オレンジ	もやし キャベツ はんぺん 麩	人参 豚肉 胡瓜 枝豆	玉葱 コーン	牛乳 ◎ ポップコーン
21	火 夏至/プール開き	牛乳 コーンフレーク	鮭とコーンマヨネーズ焼き 蒸し南瓜	麦ご飯 パイナップル	鮭 南瓜 豆腐 青葱	人参 コーン もやし 納豆	若布 桜エビ	牛乳 ◎ ほうれん草団子
22	水	牛乳 パン	鶏肉とメークの南蛮煮 高野豆腐煮	雑穀ご飯 スイカ	鶏肉 人参 牛蒡 茄子	豆腐 板こん メーク いんげん	高野豆腐 ピース	選ぶおやつ お楽しみ！
23	木	食べる ヨーグルト	かき揚げ おさつサラダ	雑穀ご飯 バナナ	若布 人参 玉葱 キャベツ	さつまいも にら 若布 牛蒡	卵 コーン 胡瓜	菓子 ◎ かき氷
24	金	牛乳 バナナ	納豆オムレツ ひじきの和風サラダ	雑穀ご飯 メロン	鶏ミンチ 人参 ひじき 胡瓜	納豆 玉葱 青葱 豚肉	卵 里芋 牛蒡	牛乳 ◎ スイートポテト
25	土 保育参加・育児講座	牛乳 カステラ	チキンカレー マカロニ和え	雑穀入りカレー オレンジ	メーク 人参 玉葱 胡瓜	マカロニ チーズ コーン カレー		牛乳 ドーナツ
27	月	牛乳 ビスケット	冷やし中華 肉じゃが	雑穀ご飯 スイカ	プレスハム 中華麺 豚肉 いんげん	胡瓜 若布 人参 糸こんにゃく	若布 チェリー メーク とうもろこし	牛乳 ◎ ピザトースト
28	火 桜組三園交流会	フルーツ 盛り合わせ	筑前煮 胡瓜の中華和え	麦ご飯 パイナップル	鶏肉 里芋 牛蒡 人参	いんげん 蓮根 胡瓜 玉葱	納豆 竹の子 じゃこ はんぺん	牛乳 ◎ アメリカンドック
29	水	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん コールスローサラダ	黒豆雑穀 メロン	豚肉 人参 玉葱 ピーマン	竹輪 キャベツ もやし エビ	中華麺 チーズ	選ぶおやつ お楽しみ！
30	木 七夕笹飾り	牛乳 コーンフレーク	カレーコロッケ 野菜炒め	雑穀ご飯 バナナ	合ミンチ 人参 玉葱 卵	若布 もやし 卵豆腐 葱		炒りいりこ ◎ カルピスゼリー



●6月は、食育月間。保育園でも食体験を通して食育を感じます。●保育園では、園児たちが各自で麦茶を飲む環境を整えています。水分補給をこまめに行いましょう。特に乳幼児はしっかりと補給しましょう。

