



6月 献立予定表

一関南保育園

{6月の目標}

虫歯を
なくしましょう



18日(木)

誕生会

ごはんはいりません



24日(水)

保育参観

(2歳児)



日	曜	未満児 おやつ	朝食	赤血球となる	黄：熱や力となる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	せんべい 牛乳	鶏肉の甘辛煮 ミニトマト 卵野菜サラダ 大根のみそ汁	鶏もも肉 卵 みそ 油あげ かしき かにかまぼこ みそ わかめ	米 油 春雨	ごはん ごはん	どら焼き 牛乳	未756 以582
2	火	クッキー 牛乳	かしきのごまフライ ミニトマト 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 白ごま 春雨	ごはん ごはん	がんづき 牛乳	未745 以515
3	水	ビスケット 牛乳	干草焼き ナムル 豆腐のみそ汁 果物	みそ 豆腐 わかめ 豚肩ロース 大豆	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	ごはん ごはん	チーズクッキー ジュース	未614 以531
4	木	クッキー 牛乳	ポークビーンズ ひじきサラダ コンソメスープ	豚肩ロース 大豆 みそ 豆腐 わかめ	じゃが芋 バター 油	ごはん ごはん	バナナ オムレツ	未626 以378
5	金	ヨーグルト 麦茶	焼き魚 ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁 果物	甘塩紅鮭 かまぼこ かつお節 みそ 油揚げ	米	ごはん	豆腐ドーナツ 牛乳	未563 以335
6	土	ビスケット 牛乳	コーンチチュー 牛乳 果物	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも	ごはん	おかし ジュース	未719 以494
8	月	せんべい 牛乳	グラタン ミモザサラダ コンソメスープ 果物	ベーコン むきえび 卵	米 マカロニ チーズ	ごはん	黒糖マドレーヌ 牛乳	未760 以594
9	火	クッキー 牛乳	鮭のごまマヨネーズ焼き すき昆布の煮物 大根のみそ汁 果物	鮭 油揚げ かまぼこ みそ	春雨	ごはん	五平餅 牛乳	未544 以328
10	水	ビスケット 牛乳	ローコストチキン ひじきサラダ 鮭のみそ汁 果物	鶏もも肉 シーチキン みそ わかめ	米 油	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	未699 以438
11	木	せんべい 麦茶	五目卵焼き 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 卵 みそ	春雨 ごま油	ごはん	ヨーグルト せんべい	未453 以233
12	金	クッキー 牛乳	ハヤシライス 果物	豚バラ肉 みそ	米 じゃがいも	ごはん	ゼリー せんべい	未767 以552
13	土	ビスケット 牛乳	カレー肉じゃが 鮭のみそ汁 牛乳	豚ばら肉 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	ごはん	おかし ジュース	未599 以450
15	月	せんべい 牛乳	シウマイ 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 ミニトマト	シウマイ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米	ごはん	プリン せんべい	未598 以378
16	火	クッキー 牛乳	豆腐のみそ汁 キャベツ煮 鮭のみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	米 油 糸こんにゃく	ごはん	人参蒸しパン 牛乳	未682 以506
17	水	ビスケット 牛乳	エビチリ ミニトマト ほうれん草のナムル ハム じゃがいもの味噌汁	えび ハム 味噌	米 油 ごま油 じゃがいも	ごはん	フルーツ ポンチ せんべい	未630 以407
18	木	せんべい 牛乳	ガーリックライス コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリー 人参の甘煮 果物	ベーコン 卵 合いひき肉 卵	米 パン粉 バター	ごはん	ライス ケーキ 牛乳	未761 以694
19	金	クッキー 牛乳	鮭のから揚げ マヨネーズ焼き もやし煮 大根のみそ汁 果物	鮭 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳	米 マヨネーズ 糸こんにゃく	ごはん	ジャムサンド 牛乳	未797 以592
20	土	ビスケット 牛乳	チキンカレー 牛乳 果物	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも	ごはん	おかし ジュース	未612 以373
22	月	せんべい 牛乳	鶏ももごま味噌焼き 春雨サラダ ブロッコリー 大根のみそ汁	みそ 鶏もも肉 白ごま マヨネーズ みそ 油揚げ	米 春雨	ごはん	コーンおやき 牛乳	未714 以538
23	火	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き きゅうりもみ ミニトマト キャベツのみそ汁	卵 シーチキン 白ごま みそ	米	ごはん	バームクーヘン 牛乳	未647 以373
24	水	ビスケット 牛乳	カレーマーマレード 中華風酢の物 ミニトマト 大根のみそ汁 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ 油揚げ	米 ごま油 春雨	ごはん	さつまいも ひじきの煮しめ 牛乳	未645 以422
25	木	せんべい 麦茶	ドライカレー ミモザサラダ 果物	豚肉 卵	米	ごはん	アップルパイ ジュース	未692 以490
26	金	クッキー 牛乳	照り焼き ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	かしき しらす みそ	米	ごはん	バナナ せんべい	未638 以393
27	土	ビスケット 麦茶	凍り豆腐のふわふわ煮 牛乳 果物	鶏もも肉 卵 みそ わかめ 牛乳	米 凍り豆腐	ごはん	おかし ジュース	未571 以320
29	月	せんべい 牛乳	鶏肉の竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁	片栗粉 鶏もも肉 わかめ みそ	米	ごはん	ポパイクッキー 牛乳	未527 以302
30	火	クッキー 牛乳	豆腐のミートグラタン カレーポテトサラダ 鮭のみそ汁	豆腐 ベーコン みそ わかめ	米 じゃがいも 米 油 マカロニ じゃがいも	ごはん	カステラ ジュース	未420 以224



虫歯を作らない秘訣とは？

- 1、甘くて、歯に粘着する食べ物（クッキー・チョコレート・キャンディ・キャラメル・クッキー・ケーキ）は最も虫歯の原因になりやすいので控えましょう。
- 2、食事・おやつは、決められた時間に食べるようにしましょう。