



日	曜	未 満 児		共 通		共 通		
		10時おやつ	主 食	献 立 表		3時おやつ		
1	木	温野菜	白ごはん	鮭のムニエル	マカロニサラダ	鶏の甘煮	コンソメスープ みかん	スキムミルク ココロ豆腐ドーナツ
2	金	バナナ	白ごはん	麻婆茄子	ナムル	竹輪の磯辺揚げ	玉葱のすまし汁 キウイフルーツ	牛乳 小倉蒸しパン
3	土	牛乳	白ごはん	ナポリタンスパゲティ	胡瓜の酢漬	キャベツスープ	バナナ	
4	日							
5	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物	ブロッコリー	はんぺんフライ	わかめの味噌汁	スキムミルク フルーツサンド
6	火	牛乳	わかめごはん	照り焼きチキン	キャベツと竹輪のマヨネーズ和え	冷奴	しめじのすまし汁 バナナ	お茶 フルーツヨーグルト
7	水	ヨーグルト	白ごはん	ギョロク	わかめの酢の物	ジャーマンポテト	人参スープ みかん	お茶 桃ゼリー
8	木	温野菜	白ごはん	豆腐ハンバーグ	ひじきの炒め煮	ミニトマト	もやしの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 バナナケーキ
9	金	バナナ	白ごはん	カレー	海藻サラダ	ウインナー	オレンジ	お茶 せんべい
10	土	牛乳	白ごはん	肉うどん	中華胡瓜	卵豆腐	バナナ	
11	日							
12	月	バナナ	人参ごはん	ほうれん草のキッシュ	ツナサラダ	チキンボール	わかめのすまし汁 みかん	スキムミルク ウインナー蒸しパン
13	火	牛乳	白ごはん	肉じゃが	浅漬	竹輪の人参衣揚げ	薄揚げの味噌汁 キウイフルーツ	お茶 豆腐団子
14	水	ヨーグルト	白ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き	りんごサラダ	南瓜の甘煮	冷製コーンポタージュ オレンジ	牛乳 揚げパン
15	木	温野菜	白ごはん	豆腐団子ケチャップ煮	キャベツの昆布和え	あさりバター	卵スープ バナナ	スキムミルク ビスケット
16	金	バナナ	白ごはん	マカロニグラタン	ベーコンソテー	トマト	レタスのスープ スイカ	お茶 みかんゼリー
17	土	牛乳	白ごはん	冷やしそうめん	いりこの佃煮	オクラの天ぷら	みかん	
18	日							
19	月	バナナ	ゆかりごはん	あんかけにら玉	カルシウムたっぷりお浸し	きびなごの煮付け	豆腐の味噌汁 オレンジ	スキムミルク 野菜チップス
20	火	牛乳	白ごはん	鮭の西京焼き	鶏の唐揚げ	野菜オムレツ	ポテトサラダ ミニトマト もやしと人参のすまし汁 みかん バナナ	牛乳 キャロットチーズ蒸しパン
21	水	ヨーグルト	白ごはん	鱈の竜田揚げ	金平ごぼう	ポテトチーズ焼き	オクラの味噌汁 オレンジ	お茶 白玉フルーツポンチ
22	木	温野菜	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き	胡瓜の酢の物	湯豆腐	わかめスープ バナナ	スキムミルク クッキー
23	金	バナナ	白ごはん	筑前煮	すり身フライ	南瓜バター	キャベツと玉葱のすまし汁 キウイフルーツ	お茶 茹でとうもろこし
24	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン	ほうれん草のお浸し	かき玉汁	みかん	
25	日							
26	月	バナナ	白ごはん	干草焼き	わかめのみぞれ和え	いとこ煮	茄子の味噌汁 スイカ	お茶 きな粉おにぎり
27	火	牛乳	鮭ごはん	チキン南蛮	じゃこ酢和え	ブロッコリー	ミルク中華スープ メロン	スキムミルク・カルピスゼリー 誕生ケーキ (誕生児)
28	水	ヨーグルト	白ごはん	ハヤシシチュー	キャベツサラダ	ベーコン巻き	バナナ	お茶 冷やしぜんざい
29	木	温野菜	白ごはん	おから揚げボール	ごま酢和え	あさりの酒蒸し	人参とえのきのすまし汁 オレンジ	スキムミルク せんべい
30	金	バナナ	白ごはん	魚のパン粉焼き	野菜炒め	納豆和え	けんちん汁 スイカ	牛乳 ロールパン (ジャム&バター)

※ 吹き飛ばし バイキング ※ 誕生会

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分気を配りましょう！

～朝ごはんを食べて
登園しましょう～

朝ごはんは1日のスタートに欠かせない物です。保育園でたくさん遊ぶためには朝ごはんを食べないとお腹がすいて動けません。乳幼児期は食生活の土台となる大切な時期です。小さいうちから朝食を摂る習慣をつけていかないと、急にはなかなかできません。保育園生活のうちにしっかりと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

～朝ごはんを食べると
こんないいことが！～

- ① 睡眠中に下がった体温を上げて、体を目覚めさせます。
 - ② 脳にエネルギーを送る。(脳は寝ている間もエネルギーを使います。朝ごはんを食べないと、頭がボーっとして楽しく遊べません)
 - ③ 朝ごはんを食べると脳が刺激されて、排便しやすくなります。
-