

6月給食予定献立表(3歳以上児)



今月は梅雨に入ります。梅雨の時期は、気温と湿度が高くなり、食中毒、カビ、体調不良などが出やすくなります。生活リズムを整え、朝ご飯をしっかりと食べ、体調を崩さないように注意しましょう。

6月は食育月間です

食育は子どもだけではなく、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでいくものです。まず身近なことから意識して、家族みんなで取り組んでいきましょう。

●食事のあいさつをしつかりする



●こんなことも「食育」です

●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



●その他にも

●3食しっかりと食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

朝ごはんを充実させる3ステップ

時間がない人
食欲のない人

ステップ1

20〜30分早く起きて、
何か食べてきましょう!



少し余裕のある人
食欲が出てきた人

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
て食べてみましょう!



時間がある人
食欲のある人

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



食事の前は
しっかりと手洗
いをしましょ
う!



おたのしみ献立

今月は『みだから保育園』
のおたのしみ献立です



日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き
				☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
2	月	ごはん	オーロラチキン・ひじきの煮物・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	せんべい	牛乳	牛乳、鶏肉、みそ、ひじき、油揚げ、かつお節、煮干し
3	火	ごはん	さけのみそマヨ焼き・アスパラガスとキャベツの花かつお和え・ふとんめしのすまし汁・(冷) パイン	☆手作りぶどうゼリー		さけ、みそ、かつお節、みかん
4	水	パン	しょうゆラーメン・しゅうまい・トマトとわかめの中華サラダ・バナナ	☆いももち	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、しゅうまい、わかめ、あおのり
5	木	ごはん	さばのハンバーグ・チンゲンサイとやしのナムル・もずくスープ・(冷) みかん	☆ドーナツ	牛乳	牛乳、さば、木綿豆腐、かつお節、もずく、かまぼこ
6	金	ごはん	厚揚げ麻婆・ほうれん草とツナののり和え・たまねぎとなめこのすまし汁・バナナ	バームクーヘン	ジョア	厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ、のり、かつお節、こんぶ、ジョア
7	土	うどん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
9	月	ハヤシライス	ウィンナー・きゅうりと茎わかめのイタリアンサラダ	ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、ウィンナー、くさわかめ
10	火	ごはん	いわしの香梅煮・ジャーマンポテト・豆腐としめじのみそ汁・バナナ	☆ビザースト	牛乳	牛乳、いわしの香梅煮、ベーコン、木綿豆腐、煮干し、みそ、ハム、チーズ
11	水	パン	新じゃがコロッケ・キャベツとかにかまのサラダ・こまつなとえのきだけのコンソメスープ・(冷) みかん	☆フルーチェ		牛乳、合いびき肉、かにかま
12	木	ごはん	赤魚の煮つけ・春雨の酢の物・チンゲン菜とたまねぎの中華スープ・バナナ	☆マカロニあべかわ	牛乳	牛乳、赤魚、かまぼこ、わかめ、きな粉
13	金	ごはん	鶏肉の照り焼き・ほうれん草と切干だいこんのごま和え・じゃがいもとすまし汁・(冷) パイン	ヨーグルト		鶏肉、油揚げ、煮干し、みそ、ヨーグルト
14	土	肉うどん	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ
16	月	ごはん	豚汁煮・オクラとやしの花かつお和え・あごだんご汁	干し芋	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、とびうお、みそ
17	火	ごはん	さばのカレー煮・切干だいこんと茎わかめのナムル・豆腐となめこのすまし汁・(冷) みかん	☆レモンクッキー	牛乳	牛乳、さば、茎わかめ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、豆腐
18	水	ケチャップライス	てりやきハンバーグ・トマトときゅうりのサラダ・わかめスープ・パイン缶	プリン		鶏ひき肉、うす味ハンバーグ、かつお節、わかめ
19	木	ごはん	あごフライ(3歳赤魚フライ)・キャベツとかにかまのパン酢和え・ふとんめしのすまし汁・(冷) パイン	☆食パンラスク	牛乳	牛乳、とびうお(3歳赤魚)、かにかま、こんぶ、かつお節、きな粉
20	金	ごはん	肉じゃが・アスパラとキャベツのごま和え・とうふとしめじのみそ汁・バナナ	ビスケット	ジョア	豚肉、木綿豆腐、煮干し、みそ、ジョア
21	土	しょうゆラーメン	(冷) みかん	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ
23	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・切干だいこんの煮物・コンソメスープ	せんべい	牛乳	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、ベーコン
24	火	ごはん	カラスカイの唐揚げ・こまつなとやしののり和え・なめこわかめのすまし汁・(冷) みかん	☆杏仁豆腐		かだい、のり、わかめ、かつお節、こんぶ
25	水	パン	鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・こまつなとキャベツのごまネーズサラダ・もずくスープ・バナナ	☆にんじんポッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、ハム、もずく、あおのり
26	木	カレーライス	焼きさばのナゲット・トマトときゅうりのサラダ・パイン缶	☆コアントスト	牛乳	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ
27	金	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・きんぴらごぼう・玉ねぎと油揚げのみそ汁・バナナ	米粉クッキー	牛乳	牛乳、さば、茎わかめ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ
28	土	ちゃんぽんめ	(冷) みかん	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ
30	月	ごはん	スパイシーチキン・キャベツとひじきのサラダ・豆腐とチンゲン菜の中華スープ	パイ	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、木綿豆腐

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 524kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.7g

都合により変更する場合があります。