

6月給食予定献立表(3歳未満児)



今月は梅雨に入ります。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり、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。

●食育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!



食事の前は
しっかりと手洗
いをしましょ
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!



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 ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						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 バナナ	牛乳	牛乳、鶏肉、みそ、ひじき、油揚げ、かつお節、煮干し	米、せんべい、かたくり粉、油、みりん、三温糖、しらたき、じゃがいも	ケチャップ、にんじん、干ししいたけ、いんげんまめ、たまねぎ、ねぎ、バナナ
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・ふとしめじのすまし汁・(冷) パイン	ビスケット ☆手作りぶどうゼリー	牛乳	牛乳、さけ、みそ、かつお節、こんぶ	米、ビスケット、マヨドレ、みりん、ふ	アスパラガス、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、パイナップル、ぶどうジュース
4	水	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	ヨーグルト ☆いももち	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、しゅうまい、わかめ、ヨーグルト、あおのり	中華めん、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、油	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、トマト、バナナ
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	せんべい ☆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	米、せんべい、パン粉、かたくり粉、みりん、三温糖、ごま油、ホットケーキ粉、油	たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン、干ししいたけ、ねぎ、みかん
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	クラッカー バームクーヘン	牛乳 ジョア	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ、のり、かつお節、こんぶ、ジョア	米、クラッカー、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、バームクーヘン	ねぎ、しょうが、こまつな、オクラ、にんじん、たまねぎ、なめこ、バナナ
7	土	きつねうどん	(冷) パイン	ビスケット パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、ビスケット・みりん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、パイナップル
9	月	ハヤシライス	ウィンナー・きゅうりと茱わかめのイタリアンサラダ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、ウィンナー、くさわかめ	米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、きゅうり、キャベツ、バナナ
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	ビスケット ☆ビザトースト	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	米、ビスケット、じゃがいも、油、パン	たまねぎ、パセリ、しめじ、にんじん、ねぎ、バナナ、ピーマン、ケチャップ
11	水	ごはん	新じゃがコロッケ・キャベツとかにかまのサラダ・こまつなとえのきたけのコンソメスープ・(冷) みかん	クラッカー ☆フルーチェ	牛乳	牛乳、合いびき肉、かにかま	米、クラッカー、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、フルーチェ	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、みかん
12	木	ごはん	赤魚の煮付け・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	ビスケット ☆マカロニあべかわ	牛乳	牛乳、赤魚、かまぼこ、わかめ、きな粉	米、ビスケット、三温糖、みりん、はるさめ、マカロニ	しょうが、きゅうり、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、バナナ
13	金	ごはん	鶏肉の照り焼き・ほうれんそうと切干だいごんのごま和え・じゃがいもとすまし汁・(冷) パイン	せんべい ヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、煮干し、みそ、ヨーグルト	米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、みりん、ごま、じゃがいも	ほうれんそう、切干しだいごん、にんじん、なす、ねぎ、パイナップル
14	土	肉うどん	バナナ	ビスケット パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ	干しうどん、ビスケット、みりん、三温糖、パン	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、バナナ
16	月	ごはん	豚丼煮・オクラとやしの花かつお和え・あごだんご汁	クッキー バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、とびうお、みそ	米、クッキー、しらたき、油、三温糖、みりん、かたくり粉	たまねぎ、オクラ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが、しめじ、ごぼう、ねぎ、バナナ
17	火	ごはん	さばのカレー煮・切干だいごんとくさわかめのナムル・豆腐となめこのすまし汁・(冷) みかん	せんべい ☆レモンクッキー	牛乳	牛乳、さば、くさわかめ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、豆乳	米、せんべい、小麦粉、みりん、三温糖、ごま、ごま油、ホットケーキ粉、グラニュー糖、油	切干しだいごん、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、みかん、レモン
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	ビスケット プリン	牛乳	牛乳、鶏ひき肉、うす味ハンバーグ、かつお節、わかめ	米、ビスケット、油、みりん、三温糖、かたくり粉、ごま油、プリン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、きゅうり、トマト、もやし、チンゲンサイ、パイン缶
19	木	ごはん	赤魚のフライ・キャベツとかにかまのボン酢和え・ふとえのきたけのすまし汁・(冷) パイン	せんべい ☆食パンラスク	牛乳	牛乳、赤魚、かにかま、こんぶ、かつお節、きな粉	米、せんべい、小麦粉、パン粉、油、ふ、パン、三温糖、バター	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、パイナップル
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 ビスケット	牛乳 ジョア	牛乳、豚肉、木綿豆腐、煮干し、みそ、ジョア	米、ビスケット、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、アスパラガス、キャベツ、しいたけ、ねぎ、バナナ
21	土	しょうゆラーメン	(冷) みかん	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、せんべい、ごま油	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、みかん
23	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・切干だいごんの煮物・コーンスープ	ビスケット バナナ	牛乳	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、ベーコン	米、ビスケット、かたくり粉、マーマレード、三温糖、しらたき、みりん、じゃがいも、ポタージュソース	切干しだいごん、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ、グリーンピース、コーン、バナナ
24	火	ごはん	カラスカイロの唐揚げ・こまつなとやしののり和え・なめことわかめのすまし汁・(冷) みかん	クラッカー ☆杏仁豆腐	牛乳	牛乳、かれい、のり、わかめ、かつお節、こんぶ	米、クラッカー、油、みりん、かたくり粉、杏仁豆腐、三温糖	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、みかん、バナナ、パイン缶
25	水	ごはん	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	ヨーグルト ☆にんじんポッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、ハム、もずく、ヨーグルト、あおのり	米、じゃがいも、みりん、三温糖、バター、マヨドレ、ごま、小麦粉、油	こまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、バナナ
26	木	カレーライス	焼きとうふナゲット・トマトときゅうりのサラダ・パイン缶	ビスケット ☆クオートースト	牛乳	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ	米、ビスケット、じゃがいも、油、カレールー、マヨドレ、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、ケチャップ、きゅうり、トマト、もやし、パイン缶、コーン、パセリ
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	せんべい 米粉クッキー	牛乳	牛乳、さば、茱わかめ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ	米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、しらたき、みりん、米粉クッキー	ごぼう、にんじん、たまねぎ、バナナ
28	土	ちゃんぽんめ	(冷) みかん	クラッカー パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、クラッカー、油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、みかん
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	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、木綿豆腐	米、せんべい、みりん	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、バナナ

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 475kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.4g

都合により変更する場合があります。