

# 6月行事・献立予定

令和5年度 こしき保育所

日 曜	行事予定	献立予定	おもな食材(おやつ、調味料、米は除く)	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1 木	ちまき作り(そう)	白身魚の甘辛煮 キャベツの味噌ドレッシングサラダ そうめん汁 パナナ	赤魚 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン そうめん わかめ 人参 ねぎ パナナ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 ちまき マカロニあべかわ
2 金	内科健診(5、3、0歳児) 布団持ち帰り	かみかみ揚げ かにかまぼこの酢の物 えのきのすまし汁 グレープフルーツ	えび 玉ねぎ さつま芋 人参 大豆 竹輪 ひじき パセリ かにかまぼこ 人参 春雨 キャベツ もやし ごま えのき ねぎ 生揚げ グレープフルーツ	オレンジゼリー	牛乳 かみかみビスケット
3 土				牛乳 せんべい	りんごジュース サブレ
5 月	衣替え 内科健診(4、2、1歳児) 安全指導週間 個人懇談(~9日まで)	親子うどん きんぴらごぼう ウインナー オレンジ	うどん 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 かまぼこ ねぎ ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく ひじき ごま ウインナー オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 せんべい
6 火	身体測定(未満児) 年長児交流会	野菜たっぷりハヤシライス ブロッコリーサラダ パイン	玉ねぎ 人参 牛肉 しめじ じゃが芋 コーン パセリ ブロッコリー 人参 レタス きゅうり パイン	飲むヨーグルト	牛乳 メロンパン
7 水	歯みがき栄養教室(そう、きりん)	コロッケ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	じゃが芋 さつま芋 豚肉 玉ねぎ 豆乳 キャベツ きゅうり レタス コーン 豆腐 人参 わかめ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 クッキー	おにぎり
8 木	身体測定(以上児) 運動教室(きりん)	焼き豆腐と春雨のすき焼き風煮 ほうれん草のおひたし きのこのすまし汁 パナナ	焼き豆腐 春雨 人参 ねぎ 豚肉 ほうれん草 もやし ごま えのき しめじ わかめ パナナ	牛乳 塩煎餅	豆乳 クラッカー
9 金	布団持ち帰り	白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	おひょう 豆乳 きゅうり レタス 人参 ハム コーン キャベツ 油揚げ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 甘辛煎餅
10 土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース せんべい
12 月		スパゲティーナポリタン キャベツのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ グレープフルーツ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ベーコン ほうれん草 グレープフルーツ	豆乳 ソフトあられ	牛乳 蒸しパン
13 火	運動教室(ばんだ)	旬の野菜の黒酢煮 ブロッコリーのおかか和え 小魚の佃煮 かき玉汁 オレンジ	鶏肉 いんげん ごぼう 人参 ブロッコリー かつお節 小魚 ごま 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵 オレンジ	牛乳 ロールパン	牛乳 カルシウムパン
14 水	運動教室(ばんだ)	五目野菜つくね きゅうりのほりほり ほうれん草のすまし汁 パナナ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん いんげん ねぎ 生姜 きゅうり ごま ほうれん草 えのき 玉ねぎ パナナ	牛乳 パナナ	プリン
15 木	おはなしの森	揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ オレンジ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 ぎょうざの皮 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	牛乳 煎餅	ヨーグルト ウエハース
16 金	布団持ち帰り	白身魚のシュンクイ さつま揚げといんげんの煮物 キャベツの味噌汁 パナナ	赤魚 生姜 ねぎ さつま揚げ 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かみかみラスク
17 土				牛乳 甘辛煎餅	りんごジュース クラッカー
19 月	避難訓練 食育週間 食育の日	★だけのこ・わかめラーメン しゅうまい ★野菜のなめたけあえ 美生柑	中華めん わかめ だけのこ なたと コーン 玉ねぎ 人参 春雨 にんにく 生姜 しゅうまいの皮 豚肉 ほうれん草 人参 えのき 美生柑	牛乳 野菜かりんとう	★キャロットゼリー
20 火	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース パター えび じゃが芋 レタス きゅうり 人参 スパゲティ にんにく パセリ すいか	牛乳 ビスケット	フルーツパフェ
21 水	運動教室(きりん)	キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ パイン	キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 小松菜 ねぎ パイン	牛乳 ロールパン	牛乳 フレンチトースト
22 木	未満児参加日	チーズハンバーグ ブロッコリーのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく パセリ チーズ 牛乳 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 ベーコン コーン オレンジ	フルーツゼリー	豆乳 チーズクラッカー
23 金	布団持ち帰り	鶏肉のかりん揚げ 磯ポテト 旬のナムル オクラの味噌汁 パイン	鶏肉 生姜 ごま じゃが芋 青のり もやし きゅうり アスパラ 人参 豆腐 オクラ パイン	牛乳 ポーロ	牛乳 かみかみかりんとう
24 土				牛乳 サブレ	オレンジジュース せんべい
26 月		ジャージャー麺風パスタ ポイルブロッコリー 冬瓜スープ オレンジ	スパゲティ 豚肉 生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ ねぎ ごま ブロッコリー 冬瓜 ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 ボン菓子	フルーツヨーグルト
27 火	運動教室(そう)	鯖の竜田揚げ たくあんサラダ 豆腐のすまし汁 パイン	鯖 生姜 たくあん 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 パイン	豆乳 クラッカー	牛乳 米菓子
28 水		肉じゃが 焼きししゃも スティックきゅうり なめこ汁 パナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん ししゃも きゅうり 豆腐 なめこ ねぎ パナナ	飲むヨーグルト	牛乳 メイフルサブレ
29 木	運動教室(そう)	揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬け 麩のみそ汁 オレンジ	鶏肉 レモン 切干大根 人参 さつま揚げ しいたけ きゅうり 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 花魁 オレンジ	牛乳 ソフト煎餅	牛乳 クリームサンド
30 金	布団持ち帰り	いり豆腐 かぼちゃ煮 ウインナー もやしとわかめの味噌汁 グレープフルーツ	豆腐 ツナ ひじき 玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ ウインナー もやし わかめ ねぎ グレープフルーツ	牛乳 パナナ	牛乳 かみかみせんべい

おめでとうランチ…チキンライス エビフライ フライドポテト レタスサラダ スパソテー すいか

食育の日のサンプル展示は5歳児です。 5歳児の主食(ご飯)の量は120gです。

今月の果物はバナナ パイン オレンジ グレープフルーツ すいか 美生柑などを予定しています。

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。