



6月メニュー



2023年度 石川三育保育園 献立表

6月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	木	ビスケット 豆腐のすき焼きに ソーメン汁 フルーツ	金芽米、人参、玉葱、しらたき、いんげん 白菜 ねぎ ソーメン 椎茸、コーン、みかん	黒糖ポーポー	
2	金	クラッカー ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	チョコクッキー	
5	月	ウエハース カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、スイカ	野菜天ぷら	
6	火	せんべい 厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	ポップコーン	
7	水	クッキー ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	フライドポテト	
8	木	ビスケット グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ、フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが、フルーツ、みかん	ワッフル	
9	金	ビスケット 焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	サーターアランダギー	
12	月	クラッカー 炊き込みご飯、あーさ汁、 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、パイン、	オートミールクッキー	
13	火	ウエハース 野菜餃子、ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	スマイルポテト	
14	水	クッキー ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	レモンクッキー	
15	木	ビスケット 野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ	
16	金	せんべい	お弁当	* * * * *	ぼたぼた焼き
19	月	ウエハース 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、たんかん	おにぎり	
20	火	せんべい グルテンと大根の炒め煮 味噌汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、ニラ、えのき、しめじ、小松菜 レタス、サニー、キュウリ、トマト、ミカン、ねぎ、卵	シナモンクッキー	
21	水	クッキー ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	サーターアランダギー	
22	木	ビスケット ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパツキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにやく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	フレンチトースト	
23	金	***	慰霊の日 休園	*** **	
26	月	ウエハース ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、青ネギ、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	ピザトースト	
27	火	せんべい 野菜シチュー サラダ、フルーツ	じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	チョコクッキー	
28	水	クッキー ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	にらチジミ	
29	木	ビスケット カレーうどん 野菜和え フルーツ	うどん、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれん草、 バーガー、ごま、カレー、ニンニク、たんかん	ホットケーキ	
30	金	クラッカー タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	シナモンクッキー	

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。



食事をとる時間を決めましょう



健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4〜5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。

