



船堀中央保育園  
平成30年度6月(水無月) 献立表



**目標：よく噛んで食べよう**  
 ・咀嚼を意識した献立を取り入れる  
 ・夏野菜、果物の始めを取り入れる



※乳児には午前中、牛乳等がです。  
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定	<b>6月4日は虫歯予防デー</b>				カミカミランチ	
屋食	<p>6月4日～10日を歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す一週間。          歯磨きをしっかりとすることで虫歯を防ぐことができますが、毎日の食生活でよく噛む、カルシウム・ビタミン・繊維のあるものをしっかりとることで丈夫な歯を作ります。おじいさんやおばあさんになるまで、元気な歯がいっぱい残っているように食習慣を見直しましょう。保育園の6月献立では、噛み応えのある根菜類を使った献立やカルシウムが沢山とれる献立を入れてあります。</p>				 <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・鱈の竜田揚げ</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・カミカミ具沢山汁</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	
おやつ	ご家庭でも、よく噛んで食べる献立など取り入れてみてください♪				 <ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムたっぷりトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
日	4	5	6	7	8	9
予定				歯科検診	英語(幼児)	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 たくあん</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>・オクラのかき卵汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこツナの和風スパゲッティ</li> <li>・チーズとコロコロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・ポテトコロッケ</li> <li>・千切りキャベツ くし切りトマト</li> <li>・若布と豆腐の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛肉とピーマンの甘辛炒め</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・さつま芋の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・スティック金平牛蒡</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・さつま芋の煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・ぶどう</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがもち</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・クッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	11	12	13	14	15	16
予定	野菜の日・身体測定(3.4.5歳)	身体測定(0.1.2歳児)		0歳児健診	5歳交流日	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・キャベツと白しめじの味噌汁</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・小松菜とじゃこのかみかみおみね</li> <li>・新じゃがとスナップエンドウの味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・かじきの西京焼き</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・きのこのすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレーライス</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・ウインナーときのこのスープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>・若布と葱の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすおにぎり</li> <li>・ぼりぼりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋とじゃこのチヂミ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナと豆腐のケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがバター</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スティックパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	18	19	20	21	22	23
予定			誕生会	0歳児健診		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 たくあん</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>・オクラのかき卵汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこツナの和風スパゲッティ</li> <li>・チーズとコロコロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・チキンの塩レモン焼き</li> <li>・かりかりクルトンサラダ</li> <li>・じゃが芋とベーコンのスープ</li> <li>・あじさいゼリー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛肉とピーマンの甘辛炒め</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・さつま芋の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・スティック金平牛蒡</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・さつま芋の煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・ぶどう</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがもち</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かたつむりロールケーキ</li> <li>・紅茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・クッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	25	26	27	28	29	30
予定	野菜の日		体育指導			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・キャベツと白しめじの味噌汁</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・小松菜とじゃこのかみかみおみね</li> <li>・新じゃがとスナップエンドウの味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・かじきの西京焼き</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・きのこのすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレーライス</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・ウインナーときのこのスープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・ほうれん草の海苔和え</li> <li>・大根と若布の味噌汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすおにぎり</li> <li>・ぼりぼりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋とじゃこのチヂミ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナと豆腐のケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがバター</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スティックパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>