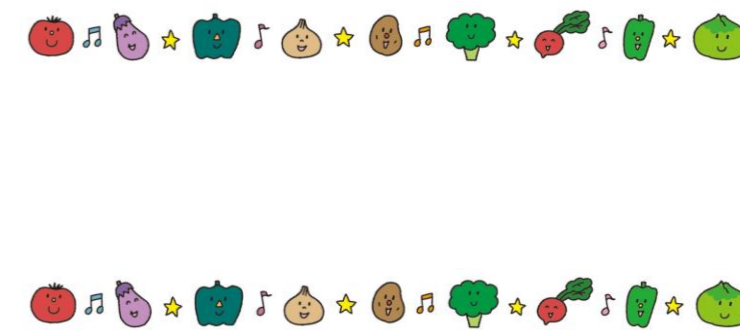




# 6月の献立表

## 令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、海苔、スパゲティ) かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) 果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	17	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、卵、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、わかめ、きゅうり、もやし) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
3	月	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、大根、にんじん、里芋、こんにゃく、小松菜、) 菜り野菜のごま和え(キャベツ、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、ブロッコリー 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
4	火	お菓子、牛乳	魚の磯部揚げ(鰯、青のり)、にんじん ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲン菜) ごま塩サラダ(きゅうり、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	じゃが丸みたらし、牛乳	20	木	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 スパゲティソテー(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、スパゲティ) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
6	木	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー れんこんと厚揚げのきんぴら(厚揚げ、れんこん、にんじん、いんげん、ごま) みそ汁、果物	ゆかりクッキー、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	魚のちゃんちゃん焼き(鮭、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン) 小松菜とツナのサラダ(ツナ、小松菜、もやし、ごま) みそ汁、果物	切干大根おにぎり、お茶
7	金	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、枝豆 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) すまし汁、果物	バナナケーキ、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	八宝麵(豚肉、白菜、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、きぬさや、中華麵) 粉ふき芋(じゃがいも) 果物	シュガートースト、牛乳
8	土	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 昆布とちくわの煮物(ちくわ、昆布、にんじん) 果物	じゃこトースト、牛乳	24	月	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、にんじん きゅうりとひじきの和え物(ちりめん、ひじき、きゅうり、もやし、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	牛乳かん、牛乳
10	月	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、ブロッコリー もやしの中華サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	25	火	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん) すまし汁、果物	コーン蒸しパン、牛乳
11	火	お菓子、牛乳	ポークチャップ(豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、きくらげ、しめじ、ピーマン) えのき納豆(ちりめん、えのき、納豆) みそ汁、果物	ツナコーントースト、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鰯、レモン)、ブロッコリー チャブチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) みそ汁、果物	ピザトースト、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	ふわふわ煮(鶏ミンチ、卵、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜)、にんじん 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	卵の花の野菜チヂミ、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	納豆おやき、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	焼きうどん(豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、青のり、かつお節、うどん) 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 果物	五目おにぎり、お茶	28	金	お菓子、牛乳	鶏肉の竜田揚げ(鶏肉)、枝豆 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(鮭、ごま)、にんじん 青菜とちりめんのごま酢和え(しらす干し、小松菜、ごま) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	29	土	お菓子、牛乳	五目うどん(豚肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) おじゃごとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) 果物	梅の香おにぎり、お茶
15	土	お菓子、牛乳	ピピンバ(合挽ミンチ、にんじん、きくらげ、ほうれん草、もやし、とうもろこし、ごま、ごはん) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳					



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



### よく噛んで食べましょう!



よく噛んで食べることは、食べのものを飲み込みやすくするだけでなくあごの発育や虫歯の予防、食べすぎを防いで、

健康的な体づくりに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで味わって食べることを心がけましょう。正しい姿勢で食べることも大切です。テーブルと椅子が体に合っていない場合は固めのクッションを敷いたり、踏み台を置く

等

工夫をして食べるようにしましょう。

よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ!

ごはんをゆっくりよく噛むと、甘くなるよ!

あごの発育

むし歯の予防

肥満の予防

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどをに入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に