



水田幼稚園6月献立表

R8・5・29



6月は食育月間です

食育ってどんなこと？

「食育」とは、様々な経験から食について学びバランスの良い食べ物を選んで食べたりする力を身につけることです。食べることは生きるためにとても大切です。ぜひこの機会にご家族でも取り組んでみましょう。



お家でできる【食育】

- ・家族と一緒に食事をする
 - ・一緒にスプーンやお箸の練習をする
 - ・朝ごはんをしっかり食べる
 - ・季節の野菜を食べる
- (6月はトマトやきゅうりなどが旬です)

| 日 | 曜 | 10時のおやつ | 給食 | |
|----|---|----------|-----------------------------------|----------------|
| 1 | 月 | 米せんべい 牛乳 | すき焼き風煮・すまし汁・バナナ | プリン・クラッカー |
| 2 | 火 | クラッカー 牛乳 | 魚の蒲焼・春雨サラダ・みそ汁 | あべかわマカロニ 牛乳 |
| 3 | 水 | チーズ 牛乳 | わかめうどん・ブロッコリーしらす和え・しそふりかけ | えびせん 牛乳 |
| 4 | 木 | りんごジュース | 焼肉・野菜炒め・わかめスープ | たぬきおにぎり お茶 |
| 5 | 金 | 卵ボーロ 牛乳 | ポークチャップ・小松菜ともやしのナムル・玉子スープ | フルーツゼリー お茶 |
| 6 | 土 | 飲むヨーグルト | パン・カレースープ・バナナ | ポテトスナック お茶 |
| 8 | 月 | ビスケット 牛乳 | 焼き魚・ブロッコリーサラダ・鰹卵とトマトみそ汁 | かりんとう 牛乳 |
| 9 | 火 | クラッカー 牛乳 | 中華丼・レバー煮・一口ゼリー | ホットケーキ 牛乳 |
| 10 | 水 | 米せんべい 牛乳 | 豚の生姜焼き・すまし汁・バナナ | ヨーグルト・クッキー |
| 11 | 木 | チーズ 牛乳 | ちくわの磯辺揚げ・野菜炒め・みそ汁 | 麩のラスク 牛乳 |
| 12 | 金 | 卵ボーロ 牛乳 | ミートドリア・小松菜サラダ・オレンジ | ジャムバターサンド 牛乳 |
| 13 | 土 | 飲むヨーグルト | 運動会 | |
| 15 | 月 | ビスケット お茶 | 麻婆豆腐・きゅうり昆布和え・チーズ | おかき 牛乳 |
| 16 | 火 | 飲むヨーグルト | (鰹天津丼・揚げしゅうまい・小松菜ごまマヨサラダ・りんごジュース) | クッキー 牛乳 |
| 17 | 水 | 米せんべい 牛乳 | ニラともやしの卵とじ・田舎煮・みそ汁 | 紫陽花ヨーグルト・クラッカー |
| 18 | 木 | 卵ボーロ 牛乳 | 魚のマヨネーズ焼・野菜ソテー・トマトスープ | せんべい・チーズ 牛乳 |
| 19 | 金 | えびせん 牛乳 | 具たくさんみそ汁・納豆和え・バナナ | 五平餅 お茶 |
| 20 | 土 | 飲むヨーグルト | 牛丼・きゅうり昆布和え・野菜ジュース | 小倉パン お茶 |
| 22 | 月 | 米せんべい 牛乳 | 唐揚げ・田舎煮・すまし汁 | かりんとう 牛乳 |
| 23 | 火 | チーズ 牛乳 | 高野豆腐オランダ煮・鰹人参ともやしの胡麻和え・みそ汁 | フルーツコーンフレーク |
| 24 | 水 | ビスケット 牛乳 | 野菜とひじきのドライカレー・ブロッコリーサラダ・チーズ | プリン・せんべい |
| 25 | 木 | 卵ボーロ 牛乳 | 魚の野菜あんかけ・じゃがいも煮・みそ汁 | 煮豆・おかき 牛乳 |
| 26 | 金 | クラッカー 牛乳 | ちゃんぽん・きんぴら牛蒡・しそふりかけ | フライドポテト 牛乳 |
| 27 | 土 | 飲むヨーグルト | パン・ミネストローネ・バナナ | 野菜スナック お茶 |
| 29 | 月 | 米せんべい 牛乳 | 肉野菜炒め・納豆・すまし汁 | ゼリー・クラッカー |
| 30 | 火 | バナナ 牛乳 | 唐揚げ・ナポリタン・野菜スープ | ココアロール 牛乳 |

材料の都合などで献立が変更になることがあります。

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。

