

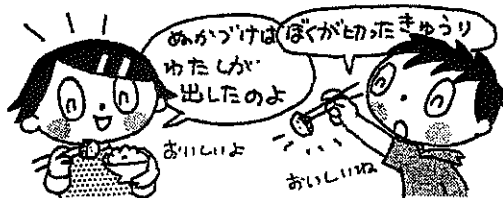
6月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	玄米ロール 牛乳 チキンナゲット チーズサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
3 (月)	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
4 (火)	エビフライカレー 牛乳 ウインナーのチーズ焼き 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
5 (水)	塩焼きそば 中華スープ 鶏の照り焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
6 (木)	うめごはん 豚汁 たら味の味噌マヨネーズ焼き お浸し 果物	プリン	お菓子 牛乳	
7 (金)	味噌ラーメン 春巻き ナムル 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子 牛乳	
8 (土)	バターロール 牛乳 コロケ マカロニサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
10 (月)	ごまごはん みそ汁(豆腐、なめこ、ねぎ) アジフライ 春雨炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
11 (火)	和風スパゲティ コンソメスープ 豚肉のピカタ ツナサラダ 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (水)	豆パン タマゴスープ ミートボールあんかけ 大根サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
13 (木)	マーボー丼 みそ汁(わかめ、ねぎ、油揚げ) きんぴらごぼう お浸し 果物		お菓子 牛乳	
14 (金)	五目うどん しゅうまい お浸し 果物	チョコレートムース 焼きおにぎり 牛乳	お菓子 牛乳	
15 (土)	小豆パン 牛乳 果物 豚肉ときのこのソテー スパゲティサラダ 枝豆	ゼリー		
17 (月)	栗ごはん 八杯汁 えびのフリッター 肉じゃが 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
18 (火)	野菜入りラーメン 揚げぎょうざ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (水)	かぼちゃパン ポトフ 鶏のチーズ焼き 豆腐サラダ 果物	大学いも 牛乳	お菓子 牛乳	
20 (木)	ごはん みそ汁(おくら、なめこ、ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物		お菓子 牛乳	
21 (金)	焼きうどん ワカメスープ 果物 れんこんのはさみ揚げ きゅうりのドレッシング和え	プリン	お菓子 牛乳	
22 (土)	ミルクパン 牛乳 白身フライ ポテトサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
24 (月)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) たらチーズ焼き 野菜炒め 果物	ヨーグルト		
25 (火)	冷やしラーメン 牛乳 さつまいもとかぼちゃの天ぷら お浸し 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
26 (水)	げんこつパン コンソメスープ ケチャップハンバーグ 野菜サラダ 果物	ビーフン 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (木)	焼きそば 中華スープ 揚げしゅうまい お浸し 果物		お菓子 牛乳	
28 (金)	ごはん みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) からあげ 白菜とほうれん草のお浸し 果物	チョコレートムース お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
29 (土)	ごまパン 牛乳 ミートボール ミモザサラダ 枝豆 果物	ゼリー		

元気ができる朝食、楽しい夕食のために

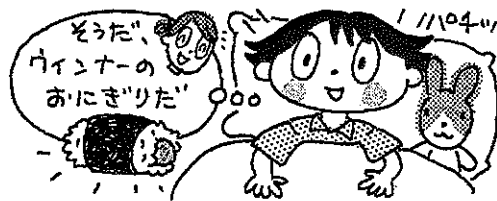
●お手伝いをしましょう。
自分が参加した料理には食欲モリモリ！



●おやつは適量に！
食べすぎ・飲みすぎは夕食の妨げに。



●朝ごはん好きなメニューがあると、
起きるかもしれません。



●夜食はひかえましょう。
朝起きたときにおなかがすかず、朝ご
はんが食べられません。

