

# 6月の献立

うみの星認定こども園

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (水)	肉焼きそば わかめスープ きゅうりの中華和え 果物	カップケーキ 牛乳	お菓子	
2 (木)	ごはん みそ汁(豆腐、なめこ) 豚肉と卵のスタミナ炒め キャベツのナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
3 (金)	ハイジのパン 野菜スープ 白身フライ ブロッコリーサラダ 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
4 (土)	わかめごはん みそ汁(玉ねぎ、しめじ) チキンチキンごぼう 切り干し大根のサラダ 果物	チーズケーキ 牛乳		
6 (月)	ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) さばの塩焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
7 (火)	食パン カレースープ 温野菜サラダ(鶏肉入り) 果物	プリン	お菓子	
8 (水)	卵とじうどん コロケ 白菜のお浸し 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
9 (木)	ハイジのパン コーンスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
10 (金)	ミートソーススパゲティ 卵スープ コールスローサラダ 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
11 (土)	焼き鳥丼 みそ汁(油揚げ、ねぎ) もやしとほうれん草のごま和え 果物	お菓子 牛乳		
13 (月)	しらすごはん みそ汁(しいたけ、豆腐、ねぎ) 春雨炒め 塩もみ野菜 果物	チョコバナナ あげいも	お菓子	
14 (火)	玄米ロール レタススープ レバーのかりん揚げ シャキシャキサラダ 果物	牛乳	お菓子	
15 (水)	みそラーメン しゅうまい キャベツと人参のお浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
16 (木)	わかめごはん みそ汁(にら、卵) 鮭のマヨネーズ焼き 大豆の五目煮 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
17 (金)	食パン キャベツスープ チキンソテー トマトサラダ 果物	いももち 牛乳	お菓子	
18 (土)	シーフードピラフ オニオンスープ メンチカツ れんこんサラダ 果物	ガレーパン 牛乳		
20 (月)	そうめん 豚バラと大根の煮物 枝豆 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
21 (火)	牛肉ときのこのまぜごはん かき玉スープ 塩鮭 もやしサラダ 果物	ケーキ 牛乳	お菓子	誕生会
22 (水)	ごはん みそ汁(なめこ、わかめ) 肉じゃが ほうれん草の白和え 果物	チーズスティック 牛乳	お菓子	
23 (木)	焼うどん 中華スープ 春巻き 枝豆 果物	ゼリー	お菓子	
24 (金)	ごはん みそ汁(しめじ、キャベツ) たらの竜田揚げ 厚揚げ炒め 果物	パン 牛乳	お菓子	
25 (土)	ハイジのパン きのことスープ 鶏のケチャップ焼き ブロッコリーサラダ 果物	お菓子 牛乳		
27 (月)	シーフードカレー 牛乳 コーンサラダ フルーツヨーグルト	コーンフレーク	お菓子	
28 (火)	玄米ロール 白菜とえのきのスープ ミートボール じゃがいもと人参のグラッセ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
29 (水)	冷やしラーメン 牛乳 ぎょうざ 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	
30 (木)	ごはん みそ汁(わかめ、ねぎ) 豚肉となすの炒め物 白菜ナムル 果物	おさつ天 牛乳	お菓子	

\* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります。

## 初夏からの健康管理

季節の変わり目は体の冬モードと夏モードの切り替えの時期です。  
体調をくずしやすい季節ですが、生活に気をつけて、よく寝ま  
よう。スムーズに夏の体に移行しましょう。

- ①なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。
- ②たんぱく質や脂肪を適切に摂る食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう。
- ③生体リズムを整えましょう。

