

6月の献立

認定こども園 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 (火)	食パン ブラウンシチュー サーモンフライ かにかま入りグリーンサラダ 果物	チョコババロア	お菓子	
2 (水)	納豆ごはん みそ汁(油揚げ、ねぎ、えのき) さばの塩焼き さつま揚げとごぼうの炒め物 果物	あんぱん 牛乳	お菓子	
3 (木)	みそラーメン ぎょうざ 白菜としらすのお浸し 果物	ちぎりパン 牛乳	お菓子	
4 (金)	玄米ロール 卵スープ からあげ ポテトサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
5 (土)	わかめごはん みそ汁(なめこ、大根) 肉じゃが もやしのおかか和え 果物	蒸しパン 牛乳		
7 (月)	焼きうどん わかめスープ えびしゅうまい チーズ 果物	ジャムサンド 牛乳	お菓子	
8 (火)	ごはん みそ汁(玉ねぎ、豆腐、わかめ) 鶏の照り焼き 枝豆 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
9 (水)	カレーライス 牛乳 ウインナー 海藻サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
10 (木)	ハイジのパン 春雨スープ コロケ スパゲティサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
11 (金)	やきそば 中華スープ たれなしミートボール ほうれん草と白菜のお浸し 果物	カップケーキ 牛乳	お菓子	
12 (土)	ピビンバ きのこのみそ汁(大根おろし入り) スクランブルエッグ 果物	カレーパン 牛乳		
14 (月)	ごまごはん 八杯汁 さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
15 (火)	小豆パン 野菜スープ 鶏の照り焼き ジャーマンポテト 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
16 (水)	そうめん 肉団子 れんこんのきんぴら 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
17 (木)	ごはん 五目汁 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜のお浸し 果物	卵サンド 牛乳	お菓子	
18 (金)	きのこトマトのスパゲティ 卵スープ メンチカツ ツナマヨサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
19 (土)	親子丼 みそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ) もやしとキャベツのお浸し 枝豆 果物	チーズケーキ 牛乳		
21 (月)	玄米ロール コンソメスープ 豚肉とケチャップ炒め ひじきサラダ 果物	チョコチップケーキ 牛乳	お菓子	
22 (火)	野菜入り塩ラーメン しゅうまい チーズ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
23 (水)	ごはん 三平汁 鶏肉と大豆のあげがらめ もやしのおかか和え 果物	ピザ 牛乳	お菓子	
24 (木)	ハイジのパン コロコロスープ 白身フライ シーフードサラダ 果物	プリン	お菓子	
25 (金)	かき玉うどん 春巻き 塩もみ野菜(キャベツ、人参) 果物	かぼちゃもち 牛乳	お菓子	
26 (土)	ごはん みそ汁(もやし、厚揚げ) 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 果物	ホットケーキ 牛乳		
28 (月)	かぼちゃパン ウインナースープ チキンナゲット 人参サラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
29 (火)	わかめごはん 豚汁 鮭のごま焼き きゅうりの中華和え 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	
30 (水)	えびピラフ 野菜スープ 鶏のマムレード焼き ポテトサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会

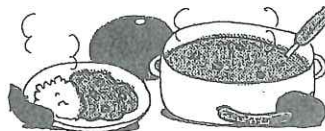
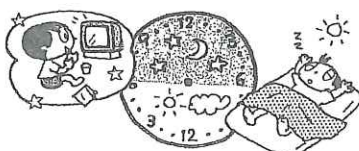
* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります。

まずは、元気ができる朝食・楽しい夕食から

夏休みになると、朝寝坊をして朝ごはん抜き、夜ふかしをして夕食のあと夜食を食べる…など、生活リズムが乱れがち。朝食と夕食の役割について、もう一度考えてみませんか？

●朝食は頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギー源になります。

●夕食は1日の疲れを癒し、体も心も休まります。夏は食欲ができるように酸味や辛みをプラスして、夏バテ防止を！



寝ている間にも体は栄養素を吸収します。食べすぎやこってりした料理、暑い食は、体脂肪を増やす原因にもなるので気を付けよう。