

# 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 (月)	玄米ロール 春雨スープ 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
2 (火)	しょうゆラーメン 揚げしゅうまい ほうれん草と白菜のお浸し 果物	ソフトフランスパン 牛乳	お菓子	
3 (水)	竹の子ごはん みそ汁(玉ねぎ、玉子) さばの竜田揚げ 切り干し大根のきんぴら 果物	バナナマフィン 牛乳	お菓子	
4 (木)	夕焼けごはん みそ汁(キャベツ、玉子、油揚げ) からあげ ごぼうの炒め煮 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
5 (金)	小豆パン 玉子スープ サーモンフライ かぼちゃサラダ 果物	野菜チップス 牛乳	お菓子	
6 (土)	納豆スパゲティ きのことスープ ミートボール ポテトサラダ 果物	クレープ 牛乳		
8 (月)	ハヤシライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
9 (火)	玄米ロール コーンスープ ささみチーズカツ マカロニサラダ 果物	ロシアンクッキー 牛乳	お菓子	
10 (水)	塩焼きそば わかめスープ 春巻き チーズ 果物	おからドーナツ 牛乳	お菓子	
11 (木)	ごはん どさんこ汁 さばの塩焼き いんげんとイカのごま和え 果物	ヨーグルト	お菓子	
12 (金)	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 目玉焼き 海藻サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
13 (土)	豆ごはん みそ汁(なす、油揚げ) 鶏つくね ほうれん草のごま和え 果物	パン 牛乳		
15 (月)	焼肉丼 みそ汁(しいたけ、油揚げ) 白菜のお浸し 枝豆 果物	グラノラスコーン 牛乳	お菓子	
16 (火)	玄米ロール シチュー 白身フライ チーズサラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
17 (水)	玉子とじうどん メンチカツ ナムル 果物	ごまパン 牛乳	お菓子	
18 (木)	ごまごはん みそ汁(豆腐、しいたけ) 塩鮭 大豆の五目煮 果物	抹茶ケーキ 牛乳	お菓子	
19 (金)	食パン カレースープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	さつまいもフライ 牛乳	お菓子	
20 (土)	五目そうめん レバーのかりん揚げ 枝豆 果物	おにぎり 牛乳		
22 (月)	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 肉じゃが 果物	あんロールパン 牛乳	お菓子	
23 (火)	玄米ロール 野菜スープ コロケ 海藻サラダ 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
24 (水)	みそラーメン ぎょうざ チーズ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
25 (木)	わかめごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め 果物	プリン	お菓子	
26 (金)	中華丼 玉子スープ 肉団子 枝豆 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
27 (土)	焼うどん わかめスープ えびしんじょ きゅうりの漬物 果物	パン 牛乳		
29 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 たらの竜田揚げ さといものごまみそ煮 果物	ミルククリームパン 牛乳	お菓子	
30 (火)	ミニクワッサン 野菜スープ きのこハンバーグ シーフードサラダ 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。

## 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、生活に気を付けて、よく寝ましよう。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。

