

6月の献立

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (月)	焼肉丼 みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) ナムル 果物	ごま揚げ 牛乳	お菓子	
2 (火)	エビカレーピラフ 玉子スープ ミートローフ 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
3 (水)	塩焼きそば わかめスープ ぎょうざ お浸し 果物	プリン	お菓子	
4 (木)	ごはん みそ汁(えのき、しいたけ、ねぎ) 納豆のすり身揚げ きゅうり漬け 果物	オムレツケーキ 牛乳	お菓子	
5 (金)	ミートソーススパゲティ 豆と野菜のスープ チキンソテー 水菜サラダ 果物	ケーキサレ 牛乳	お菓子	
6 (土)	かぼちゃパン 牛乳 具だくさんオープン焼き 海藻サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
8 (月)	ごはん かき玉汁 味噌ハンバーグ 大根のナムル 果物	フルーチェ	お菓子	
9 (火)	ジャージャーうどん 中華スープ レバーのレモン和え 果物	いもけんぴ 牛乳	お菓子	
10 (水)	玄米ロール クリームシチュー 魚のフライ カミカミサラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
11 (木)	わかめごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鶏肉と大根の煮物 お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
12 (金)	みそラーメン 揚げしゅうまい 海藻のごまみそ和え 果物	ねぎせんべい 牛乳	お菓子	
13 (土)	豆パン 牛乳 果物 豚肉と野菜のケチャップ炒め(玉子入り) 野菜サラダ	ゼリー		
15 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、ねぎ、わかめ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
16 (火)	豆ごはん みそ汁(大根、油揚げ、人参) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	チョコパン 牛乳	お菓子	
17 (水)	やきそば 中華スープ 春巻き お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
18 (木)	焼きうどん 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
19 (金)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
20 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	パン 牛乳		
22 (月)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
23 (火)	ごはん みそ汁(水菜、玉子) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
24 (水)	塩ラーメン 春巻き お浸し 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
25 (木)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
26 (金)	げんこつパン 春雨スープ コロケ お豆ころりんサラダ 果物	プリン	お菓子	
27 (土)	給食なし			
29 (月)	きじ焼き丼 みそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ) きゅうりとえのきのごま酢和え 果物	豆腐ドーナツ 牛乳	お菓子	
30 (火)	わかめごはん きのごのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉とごぼうのみそきんぴら 果物	りんごのクリームケーキ 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、よく寝ましょう。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。

