



6月献立予定表

2019年6月 聖隷こども園こうのとり豊田

日 ひ つ け	曜 日	ま じ り 行 事	こ ん だ て め い 献 立 名	おやつ					
				幼児10時		幼児8時			
				エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g		
1	土		ハヤシライス フルーツ キャベツのサラダ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	611 14.6	18.3 1.5	549 12.6	19.2 1.3
3	月		ご飯 みそ汁(大根・えのき) 鰯魚 ごま和え 空豆 バナナ お茶	豆乳 ビスケット	豆乳 ヨーグルトケーキ	598 23.0	13.9 1.8	534 21.2	15.1 1.6
4	火		豆乳パン コーンスープ ベーコンとキャベツの卵焼き メロン ごぼうサラダ ミニトマト	お茶 ウエハース	豆乳 五平餅	732 23.9	28.2 3.2	574 18.2	22.6 2.3
5	水		ご飯 みそ汁(青菜・油あげ) ポークチャップ りんご 切り干し大根のサラダ	豆乳 バナナ	豆乳 あじさいゼリー	21 20.6	20.4 2.0	529 19.4	19.8 1.7
6	木	花の日礼拝	焼きうどん すまし汁(豆腐・わかめ) フライドポテト オレンジ 梅肉和え お茶	お茶 ヨーグルト	豆乳 カルシウムラスク	656 27.0	22.9 2.8	543 23.3	19.2 2.2
7	金		ご飯 みそ汁(大根・えのき) 野菜たっぷり夏マーボー キャベツのスープ パイナップル お茶	お茶 チーズ	豆乳 小魚・せんべい	593 22.2	17.1 2.4	531 23.1	19.3 2.6
8	土	暑し仕事	パン2種 フルーツ ポトフ 豆乳 ヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子	490 17.8	12.1 1.3	440 15.7	11.2 1.1
10	月		ご飯 みそ汁(玉ねぎ・青菜) 白身魚フライ キウイ お茶	お茶 チーズ	豆乳 ふかし芋	23 22.9	12.1 1.8	531 22.5	15.2 2.0
11	火		焼肉ドックパン 野菜の豆乳スープ ポテトサラダ パイナップル トマト 牛乳	豆乳 クラッカー	お茶 おにぎり	614 20.6	17.8 2.0	543 18.9	18.6 1.5
12	水		鮭寿司 すまし汁(豆腐・えのき) 南瓜の甘煮 メロン 人参とピーマンのソテー お茶	豆乳 せんべい	豆乳 コーン蒸しパン	574 22.1	9.0 2.1	519 20.9	10.7 1.9
13	木		醤油ラーメン バナナ スティック野菜(みそマヨソース) お茶	お茶 ヨーグルト	豆乳 ごまラスク	683 27.5	17.6 2.5	578 24.7	16.7 2.2
14	金		ご飯 みそ汁(大根・もやし) 魚の塩焼き 納豆和え オレンジ お茶	豆乳 バナナ	お茶 ヨーグルト・せんべい	505 22.9	10.2 1.5	466 21.3	11.3 1.3
15	土		焼きそば フルーツ 中華スープ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	442 13.5	11.1 2.3	376 11.2	9.8 1.9
17	月		ご飯 すまし汁(わかめ・大根) 豚肉と厚揚げのみそ炒め スティック胡瓜 ミニトマト お茶	豆乳 せんべい	豆乳 メロンパン	630 21.5	18.8 2.6	524 19.1	17.6 2.1
18	火	プール開き	レーズンパン ミネストローネスープ 魚のコーンマヨ焼き さくらんぼ パインサラダ 牛乳	豆乳 バナナ	お茶 フランクフルト	532 23.4	24.8 2.2	429 19.0	19.5 1.5
19	水		ご飯 みそ汁(なす・えのき) ごぼう入りつくね焼き メロン 春雨和え お茶	豆乳 クラッカー	豆乳 芋もち	606 22.0	16.8 2.2	536 20.6	17.8 1.9
20	木		冷やしうどん バナナ ポテトピザ お茶	お茶 ヨーグルト	豆乳 きなこおぼろぎ	722 26.4	16.9 2.7	616 23.5	15.1 2.2
21	金		中華風混ぜご飯 五目スープ ゆで卵 りんご 南瓜サラダ お茶	お茶 チーズ	豆乳 ゼリー・ウエハース	636 19.9	18.2 1.5	563 19.8	19.5 1.7
22	土		ツナロールサンド フルーツ 豆乳スープ お魚ソーセージ	お茶 お菓子	お茶 お菓子	480 21.0	15.4 2.4	374 15.8	12.0 1.8
24	月		ご飯 みそ汁(玉ねぎ・青菜) 魚の照り焼き バナナ 切り干し大根煮つけ お茶	お茶 チーズ	豆乳 南瓜パイ	678 23.0	21.4 2.6	585 22.5	22.3 2.7
25	火		セルフハンバーガー キャロット豆乳スープ スパゲッティサラダ メロン トマト	豆乳 バナナ	お茶 のりまき	673 25.6	25.7 2.2	577 22.4	22.8 1.6
26	水	カレー作り	夏野菜のドライカレー フルーツポンチ ドレッシングサラダ 牛乳	豆乳 せんべい	豆乳 プリンアラモード	780 22.5	27.6 1.8	724 22.6	27.2 1.7
27	木		冷やし中華 オレンジ 金時煮豆 とうもろこし お茶	お茶 ヨーグルト	豆乳 枝豆・せんべい	532 22.2	14.1 2.4	469 20.2	13.3 2.0
28	金		ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鯖の電田揚げ キウイ 筑前煮 お茶	豆乳 ビスケット	お茶 アイスクリーム・ウエハース	662 22.9	20.4 2.2	576 20.7	19.7 1.8
29	土		デキンケチャップライス コンソメスープ ブロッコリーのおかか和え フルーツ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	500 14.3	11.7 1.8	400 11.7	10.2 1.4

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

梅雨の季節になりました。気温と湿度が高いこの時期は、いつも以上に衛生管理に注意を払い、安全な食事を提供出来るようにしていきます。



食中毒予防の基本は「手洗い」です。食事前に石鹸やハンドソープを使って手洗いをする習慣を、ご家庭でも親子で見直してみようといですね。

手洗いは、6カ所(手のひら、甲、指の間、手先、親指、手首)を洗ってよく流します。特に、指の先は遊びや食事の時によく使うのに、こどもにとっては洗うのが難しく、汚れが落ちにくいので丁寧に洗おうと声をかけるといいですね。

また、6月は「歯と口の健康習慣」も実施されていますので、噛むことを意識したメニューを用意しました。ごぼう等の根菜をよく噛む、茹でたとうもろこしをかじる、小魚を意識してかむなど、食事を美味しく食べることが出来るように、虫歯のない健康な歯や、噛む力をつけていきたいですね。今回は、歯の成長にも欠かせないカルシウムたっぷりのメニューをお知らせします。

『カルシウムラスク』 【材料】 食パン(8枚切) 1枚、バター(又はマーガリン) 大さじ1、粉チーズ大さじ1、青のり小さじ1、白すりごま大さじ1



①食パン以外の材料を全て混ぜ合わせてパンに塗り、トースターで焼く。 ※食パンはフランスパンでも美味しいですよ。朝ごはんにもおすすめです♪