



6月の行事と献立表 認定こども園郷原保育所



	曜	行事予定	幼 児				乳 児				
			主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー
1	土			おこのみやき・わかめスープ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	604	牛乳	ご飯	お好み焼き・わかめスープ・果物	牛乳・菓子	417
2	日										
3	月	玉ねぎ収穫	ごはん	じゃーまんおむれつ・ぶろっこりーのおかかあえ みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう きなこーすと	661	牛乳	ご飯	ジャーマンオムレツ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	牛乳・きな粉トースト	589
4	火		ごはん	さかなのこーんまよねーずやき・あすばらのそてー きりぼしだいこんのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	559	牛乳	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き・アスパラのソテー 切り干し大根の煮付・果物	牛乳・菓子	475
5	水	サッカー教室(長)	ごはん	れもんちきん・にんじんのあまに・こまつなのみもぎあえ くだもの・ぎゅうにゅう	じよあ・かし	634	牛乳	ご飯	レモンチキン・人参の甘煮・小松菜のミモザ和え・果物・牛乳	ジョア・菓子	554
6	木	カレークッキング	ごはん	かれー・ふる一つよーぐるとさらだ	ぎゅうにゅう・かし	586	牛乳	ご飯	カレー・フルーツヨーグルトサラダ	牛乳・菓子	517
7	金	さつまいも苗植え	ごはん	とうふのいそべあげ・れたす・じゃがいものあまに くだもの・ぎゅうにゅう	おちや・そふーる	605	牛乳	ご飯	豆腐の磯辺揚げ・レタス・じゃが芋の甘煮・果物・牛乳	お茶・ソファール	533
8	土	ふれあい懇談会(乳児)	ごはん	にこみはんぼーぐ・ぶろっこりーのしおゆで すばげていさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	636	牛乳	ご飯	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・スパゲティサラダ・果物	牛乳・菓子	550
9	日										
10	月	英語教室(長・中) 避難訓練	ごはん	とうふのあんかけ・ぶろっこりーのしおゆで じゃがいもつなのもの・くだもの	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	663	牛乳	ご飯	豆腐のあんかけ・ブロッコリーの塩茹で・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・スイートポテト	585
11	火	交通安全教室	ごはん	さばのたつたあげ・とまと・ぼいるきゃべつ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・くれーぷ	659	牛乳	ご飯	さばの竜田揚げ・トマト・ポイルキャベツ・みそ汁・果物	牛乳・クレープ	579
12	水		ごはん	ようふうたまごやき・こふきいも・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう あじさいゼリー	592	牛乳	ご飯	洋風卵焼き・粉ふき芋・和風サラダ・果物	牛乳・あじさいゼリー	494
13	木	歯科検診	ごはん	ぎゅうにくのみそいため・れたす・もやしのなむる・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	587	牛乳	ご飯	牛肉のみそ炒め・レタス・もやしのナムル・果物	牛乳・チーズ・菓子	508
14	金	人参・じゃがいも収穫 発育測定	ごはん	あじのこうみやき・まっしゅぼてと・さわやかづけ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	598	牛乳	ご飯	あじの香味焼き・マッシュポテト・さわやか漬け・果物	牛乳・おむすび	517
15	土	ふれあい懇談会(少) 参観懇談会(中)	ごはん	かれー・なます・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	589	牛乳	ご飯	カレー・生酢・果物	牛乳・菓子	514
16	日										
17	月		ごはん	にくじゃが・ほうれんそうのごまあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちーず・かし	668	牛乳	ご飯	肉じゃが・ほうれん草のごまあえ・果物・牛乳	牛乳・チーズ・菓子	554
18	火		ごはん	さかなのこーんまよねーずやき・あすばらのそてー きりぼしだいこんのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	559	牛乳	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き・アスパラのソテー 切り干し大根の煮付・果物	牛乳・菓子	475
19	水	サッカー教室(長)	ごはん	れもんちきん・にんじんのあまに・こまつなのみもぎあえ くだもの・ぎゅうにゅう	じよあ・かし	634	牛乳	ご飯	レモンチキン・人参の甘煮・小松菜のミモザ和え・果物・牛乳	ジョア・菓子	554
20	木		ごはん	とうふのいそべあげ・れたす・じゃがいものあまに くだもの・ぎゅうにゅう	おちや・そふーる	605	牛乳	ご飯	豆腐の磯辺揚げ・レタス・じゃが芋の甘煮・果物・牛乳	お茶・ソファール	533
21	金	ニコニコランド	ごはん	じゃーまんおむれつ・ぶろっこりーのおかかあえ みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう きなこーすと	661	牛乳	ご飯	ジャーマンオムレツ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	牛乳・きな粉トースト	589
22	土	参観懇談会(長)	ごはん	まーぼーどうふ・はるさめなます・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	535	牛乳	ご飯	麻婆豆腐・春雨生酢・果物	牛乳・菓子	472
23	日										
24	月	英語教室(長・中)	ごはん	とうふのあんかけ・ぶろっこりーのしおゆで じゃがいもつなのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	573	牛乳	ご飯	豆腐のあんかけ・ブロッコリーの塩茹で・じゃが芋とツナの煮物・果物	牛乳・菓子	493
25	火		ごはん	さばのたつたあげ・とまと・ぼいるきゃべつ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・くれーぷ	659	牛乳	ご飯	さばの竜田揚げ・トマト・ポイルキャベツ・みそ汁・果物	牛乳・クレープ	579
26	水	お茶会(長・中)	ごはん	ようふうたまごやき・こふきいも・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう あじさいゼリー	592	牛乳	ご飯	洋風卵焼き・粉ふき芋・和風サラダ・果物	牛乳・あじさいゼリー	494
27	木		ごはん	ぎゅうにくのみそいため・れたす・もやしのなむる・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	587	牛乳	ご飯	牛肉のみそ炒め・レタス・もやしのナムル・果物	牛乳・チーズ・菓子	508
28	金	誕生会		かれーぴらふ・ちきんかつ・ぶろっこりーのしおゆで・さらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	630	牛乳		カレーピラフ・チキンカツ・ブロッコリーの塩茹で・サラダ・果物	牛乳・菓子	544
29	土			おこのみやき・わかめスープ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	604	牛乳	ご飯	お好み焼き・わかめスープ・果物	牛乳・菓子	417
30	日										





作ってみませんか

きなこトースト



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



<材料>

食パン (5~6枚切り) ... 4~5枚

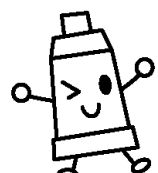
きなこバター

- | | | |
|------|-----|-------|
| ・きなこ | ... | 30グラム |
| ・さとう | ... | 30グラム |
| ・バター | ... | 30グラム |

- ① きなこバターを作る
常温に戻してやわらかくしたバターに砂糖・きなこを加えてよく混ぜる
- ② 半分に切った食パンに①のきなこバターを塗り、温めたオーブントースターで焼く
※トーストした食パンにきなこバターを塗ってもよい

朝ごはんをおいしく食べるためにも
快眠しよう

早起きして、朝食をきちんと取るためには、快眠が必要です。夜更かしをいませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。



食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。

