



6月のこんだてひょう



宮古 保育園
R05・05・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>朝食で8つのスイッチオン</p> <p>体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p> <p>脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p> <p>おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。</p>			1	2	3
昼食	<p>チャレンジクッキング</p> <p>くぼなな・めろん組</p> <p>15日にハンバーグ作りを行います。三角巾・エプロン・マスクの準備をよろしくお願ひします。爪のチェックも一緒にお願いします。</p>			芋もち 麦茶	ウエハース 麦茶	せんべい 麦茶
午後				ちんすこう 牛乳	大学芋 牛乳	
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	青のりクラッカー 麦茶	ヨーグルト	胡麻クッキー 麦茶	小魚せん 麦茶	くだもの	ウエハース 麦茶
午後						
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	麦ごはん プロッコリー 厚揚げの中華煮 卵焼き みそ汁 果物	麦ごはん 芋煮 鮭のきのこみそ焼き オクラのおかか和え 旨煮椀 果物	麦ごはん 枝豆 八宝菜 プロッコリーの酢みそ和え 春雨スープ 果物	おたんじょうかい	麦ごはん 胡麻和え トマトのチンジャオロース さつまいもサラダ 小松菜スープ 果物	親子丼 和え物 みそ汁 果物
午後						
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	麦ごはん 卵焼き 唐揚げの野菜あんかけ キャベツの中華サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 磯和え サバのみそ煮 鶏ささ身サラダ すまし汁 果物	麦ごはん さつま芋煮 ひじき入り卵焼き すき昆布煮 みそ汁 果物	麦ごはん コーンソテー ハンバーグ ひじきサラダ スープ 果物	パン〜パンの日〜ナムル 鶏肉と小松菜のクリーム煮 カラフルサラダ スープ 果物	焼うどん 和え物 スープ 果物
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	麦ごはん ほうれん草ソテー しゅうまい 春雨サラダ 卵スープ 果物	おにぎり〜おにぎりの日〜 鮭の竜田揚げ こひき芋 小松菜のツナサラダ みそ汁 果物	麦ごはん 大豆煮 麻婆茄子 ポテトサラダ スープ 果物	麦ごはん 納豆 サバの野菜甘酢あんかけ 白菜の磯和え みそ汁 果物	麦ごはん 磯和え 筑前煮 トマトの胡麻サラダ みそ汁 果物	スパゲティ サラダ スープ 果物
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	麦ごはん プロッコリー 煮込ハンバーグ 三色和え スープ 果物	麦ごはん 里芋煮 鱈のもやしあんかけ 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん 根菜煮 ポークビーンズ もやしのナムル スープ 果物	麦ごはん 小松菜和え コロッケ 海草サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 枝豆 高野豆腐の肉詰め トマトの酢味噌和え みそ汁 果物	
午後						

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

食育目標 食に関心をもち、食事の時間を楽しむ。

0.1.2歳児～食事の時間を楽しみに待つ。
3歳以上児～食事の時間を楽しみに待ち、味わって食べる。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での動きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

8日(木) 誕生会
＜完全給食＞
16日(金) パンの日
さくらんぼ組は園で用意します
20日(火) おにぎりの日