



# 6月のこんだてひょう



宮古保育園  
R06・5・24

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前		未満児 以上児	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>4日(火) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。</p> <p>7日(金) 誕生会 ＜完全給食＞</p> <p>13日(木) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。</p> </div>				<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>チャレンジクッキング (ばなな・めろん組)</p> <p>5日にハンバーグ作りを行います。 エプロン、三角巾、マスクの準備をよろしくお祈いします。爪のチェックもお願いします。</p> </div>						1	ウエハース 麦茶
昼食	エネルギー (kcal)	目標量 450 380 平均 487 394											オムライス サラダ スープ 果物	
	食塩 (g)	目標量 1.4 1.6 平均 1.3 1.4												
午後	※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。													
午前	3	マフィン 麦茶	4	ヨーグルト	5	青のりお焼き 麦茶	6	芋もち 麦茶	7	わかめせん 麦茶	8	せんべい 麦茶		
昼食	<p>麦ごはん 唐揚げの野菜あんかけ オクラのおかか和え スープ 果物</p>		<p>おにぎり～おにぎりの日～ サバのみそ煮 小松菜のツナ和え みぞれ汁 果物</p>		<p>麦ごはん ハンバーグ 小松菜のシラスサラダ コーンスープ 果物</p>		<p>麦ごはん 八宝菜 さつま芋サラダ 春雨スープ 果物</p>		<p>おたんじょうかい</p>		<p>焼肉丼 和え物 みそ汁 果物</p>			
午後	クッキー 牛乳		マーブルケーキ 牛乳		ミニあんぱん 牛乳		トマトチーズ蒸しパン 牛乳		紫陽花のヨーグルトムース					
午前	10	ウエハース 麦茶	11	チーズクラッカー 麦茶	12	蒸しパン 麦茶	13	くだもの	14	ポーロ 麦茶	15	クッキー 麦茶		
昼食	<p>麦ごはん 筑前煮 南瓜サラダ みそ汁 果物</p>		<p>麦ごはん たらのもやしあんかけ トマトの胡麻サラダ みそ汁 果物</p>		<p>麦ごはん 麻婆茄子 サラスパサラダ スープ 果物</p>		<p>パン～パンの日～ じゃが芋のチーズ焼き 小松菜の白和え スープ 果物</p>		<p>麦ごはん 豆腐の肉あんかけ ごぼうサラダ みそ汁 果物</p>		<p>スパゲティ サラダ スープ 果物</p>			
午後	ジャムパン 牛乳		焼きビーフン 牛乳		ジャコのおにぎり 牛乳		今川焼き 牛乳		Feウエハース ヨーグルト					
午前	17	ラスク 麦茶	18	ホットケーキ 麦茶	19	ビスケット 麦茶	20	蒸かし芋 麦茶	21	じゃがクッキー 麦茶	22	ビスケット 麦茶		
昼食	<p>麦ごはん 肉豆腐 納豆和え みそ汁 果物</p>		<p>麦ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーの胡麻サラダ わかめスープ 果物</p>		<p>麦ごはん 厚揚げのケチャップ煮 春雨サラダ みそ汁 果物</p>		<p>麦ごはん 松風焼き 小松菜ナムル 豆乳汁 果物</p>		<p>麦ごはん 鯖のカレー風焼き すき昆布煮 みそ汁 果物</p>		<p>親子丼 和え物 みそ汁 果物</p>			
午後	スイートポテト 牛乳		お好み蒸しパン 牛乳		チーズラスク 牛乳		ちんすこう 牛乳		クリームパン 牛乳					
午前	24	ジャムパン 麦茶	25	胡麻クッキー 麦茶	26	くだもの	27	小松菜せん 麦茶	28	お焼き 麦茶	29	ポーロ 麦茶		
昼食	<p>麦ごはん 鶏肉と野菜の甘酢煮 なめ茸和え みそ汁 果物</p>		<p>麦ごはん ポークビーンズ 卵焼き スープ 果物</p>		<p>麦ごはん カレーライス ポテトサラダ スープ 果物</p>		<p>麦ごはん 親子丼風煮 トマトの酢味噌和え みそ汁 果物</p>		<p>麦ごはん 肉じゃが 大根のツナサラダ みそ汁 果物</p>		<p>チャーハン サラダ スープ 果物</p>			
午後	Caせんべい 牛乳		カル鉄おにぎり 牛乳		野菜もち 牛乳		せんべい 牛乳		フルーツヨーグルト					

※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。

