



6月のこんだてひょう



宮古保育園

R07・5・22

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	蒸かし芋 麦茶	3	クラッカー 麦茶	4	お焼き 麦茶	5	ジャムパン 麦茶	6	小松菜せん 麦茶	7	せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん 餃子 春雨サラダ わかめスープ 果物		麦ごはん 親子丼風煮 ひじきの煮物 みそ汁 果物		麦ごはん ハンバーグ サラスパサラダ スープ 果物		麦ごはん サバの甘酢あんかけ さつま芋サラダ みそ汁 果物		 おたんじょうかい		スパゲティ サラダ 牛乳 果物	
午後	ジャムパン 牛乳		野菜のパウンドケーキ 牛乳		大学芋 牛乳		今川焼き 牛乳		紫陽花ヨーグルトムース			
午前	9	ボーロ 麦茶	10	ヨーグルト	11	くだもの	12	ウエハース 麦茶	13	芋もち 麦茶	14	クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 唐揚げの野菜あんかけ 南瓜サラダ みそ汁 果物		麦ごはん 肉じゃが 小松菜のツナサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 野菜炒め 卵焼き 春雨スープ 果物		麦ごはん コロッケ 小松菜の白和え みそ汁 果物		 パン～パンの日～ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ 果物		オムライス サラダ 牛乳 果物	
午後	Caせんべい 牛乳		きな粉ラスク 牛乳		しょうゆ団子 牛乳		チーズおにぎり 牛乳		Feウエハース ヨーグルト			
午前	16	ホットケーキ 麦茶	17	小魚せん 麦茶	18	胡麻クッキー 麦茶	19	蒸かし芋 麦茶	20	ウエハース 麦茶	21	ボーロ 麦茶
昼食	麦ごはん 松風焼き トマトサラダ みぞれ汁 果物		 おにぎり～おにぎりの日～ 鮭の春巻き 三色ナムル スープ 果物		麦ごはん ひじき入り卵焼き オクラのおかか和え みそ汁 果物		麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのちくわサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 鮭の切干大根あんかけ 鶏ささみサラダ みそ汁 果物		三色丼 和え物 牛乳 果物	
午後	クッキー 牛乳		カラフル蒸しパン 牛乳		スイートポテト 牛乳		スコーン 牛乳		コロコロコーン 牛乳			
午前	23	バナナクッキー 麦茶	24	クラッカー 麦茶	25	えびせん 麦茶	26	くだもの	27	マフィン 麦茶	28	ウエハース 麦茶
昼食	麦ごはん 肉団子のホクホク煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物		麦ごはん 八宝菜 切干大根サラダ スープ 果物		麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 海藻サラダ 豆乳スープ 果物		麦ごはん 高野豆腐の肉詰め ピーマンのツナ和え みそ汁 果物		麦ごはん 大根のうま煮 小松菜ナムル みそ汁 果物		五目うどん 和え物 牛乳 果物	
午後	せんべい 牛乳		カル鉄おにぎり 牛乳		丸ごとバナナ 牛乳		卵サンド 牛乳		フルーツヨーグルト			
午前	30	ヨーグルト	チャレンジクッキング(ばなな・めろん組) 4日(水)ハンバーグ作り 25日(水)クレープ作りを行います。 エプロン・三角巾・マスクの準備を よろしくお願いします。  6日(金)誕生会<完全給食> 13日(金)パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。 17日(火)おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。									
昼食	麦ごはん メンチカツ カラフルサラダ 春雨スープ 果物											
午後	源氏パイ 牛乳											

		未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量	450	380
	平均	469	385
食塩 (g)	目標量	1.4	1.6
	平均	1.2	1.4

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

		未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量	450	380
	平均	469	385
食塩 (g)	目標量	1.4	1.6
	平均	1.2	1.4

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

※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

食に歓心をもち、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

