

R5年度



# 6月 めにゅ〜カレンダー



かんだ保育園

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	木	カラフル焼肉丼 もやしスープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, スキムミルク, 中みそ	精白米, 食パン, 砂糖, 油, マーガリン ごま, 菓子	にら, 人参, ピーマン, 赤ピーマン キャベツ, 生姜, 玉葱, もやし, 黄ピーマン しめじ茸, パナナ, レモン汁	牛乳 菓子 ミルク ごまトースト	
2	金	御飯 魚のピザ風 付け合せ マカロニスープ	牛乳, 粉かつお, 鮭, ベーコン スキムミルク, チーズ, 青のり粉	小麦粉, マカロニ, 精白米, 上新粉, 砂糖 油, バター, ごま	バナナ, チンゲン菜, 人参, 葱, ピーマン キャベツ, 玉葱, コーン缶, えのき茸	牛乳 果物 ミルク 葱焼き	
3	土	スパゲティナポリタン 野菜スティック 果物	牛乳, ベーコン	菓子, スパゲティ, 油, マヨネーズ, 小麦粉	アスパラ, トマトピューレ, 人参, ピーマン きゅうり, 玉葱, コーン缶, にんにく しめじ茸, レモン汁, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 抹茶蒸しパン	
5	月	御飯 田舎汁 ボイルウインナー かみかみごまサラダ	牛乳, 茹大豆, 厚揚げ, 煮干し, しらす干し 若鶏肉, ウインナー, 卵, ヨーグルト スキムミルク, 塩わかめ, 中みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油 マーガリン, ごま	バナナ, かぼちゃ, 人参, 葱, きゅうり ごぼう, 玉葱, 生椎茸	牛乳 果物 ミルク ヨーグルトケーキ	
6	火	梅じゃごはん にしき和え 豆腐のすまし汁	豆腐, こしあん, しらす干し, かつお節 おしゃぶり昆布, 昆布, 寒天, 塩わかめ	精白米, 砂糖, 菓子	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 コーン缶, もやし, えのき茸, 梅干し	牛乳 菓子 お茶 水ようかん 昆布	
7	水	パン チキンピーンズ ハワイアンサラダ 果物	牛乳, 茹大豆, 絹豆腐, 若鶏肉	パン, 白玉粉, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, さやいんげん, かぼちゃ トマトピューレ, 人参, キャベツ, きゅうり 玉葱, なす, パイン缶, レーズン, りんご	牛乳 果物 お茶 三末 みたらしポテトもち 三上 みたらし団子	
8	木	ビビンバ 中華スープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, ベーコン, スキムミルク 寒天, 赤みそ, チーズ	精白米, 砂糖, 菓子, ごま油, ごま 菓子	チンゲン菜, 人参, 葱, 生姜, 玉葱 太もやし, 木耳, パイン缶 グレープジュース, 黄桃缶, パナナ	牛乳 チーズ ミルク あじさいゼリー 菓子	
9	金	豚寿司 和風サラダ 麩のすまし汁 果物	牛乳, 豚肉, かつお節, 塩わかめ スキムミルク	精白米, 油, 砂糖, ごま	りんご, 人参, 大葉, えのき茸, 玉葱, 葱 キャベツ, きゅうり, トマト, オレンジ	牛乳 果物 ミルク 揚げぎょうざ	
10	土	焼きラーメン 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, 青のり粉	菓子, ビーフン, 油, 菓子, 小麦粉, バター	チンゲン菜, 人参, ピーマン, キャベツ 玉葱, 木耳, しめじ茸, パナナ	牛乳 菓子 牛乳 チョコチップスコーン	
12	月	中華風大豆ごはん ナムル わかめスープ	牛乳, 茹大豆, 焼き豚, 卵, スキムミルク 塩わかめ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま油 マーガリン, ごま	チンゲン菜, 人参, 葱, たけのこ水煮, 玉葱 もやし, 木耳, 干椎茸, パイン缶, 黄桃缶 りんごジュース	牛乳 菓子 ミルク フルーツケーキ	
13	火	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 酢の物 わかめの味噌汁	牛乳, 豆腐, 煮干し, さわら, スキムミルク 塩わかめ, 中みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, バター	りんご, 人参, 葱, きゅうり, 玉葱, もやし えのき茸, 木耳	牛乳 果物 ミルク キャロットドーナツ	
14	水	御飯 豆腐ボール ゆでキャベツ ごぼうの味噌汁	牛乳, 油揚げ, しぼり豆腐, いりこ, 煮干し 冷むきえび, 若鶏挽肉, 卵, スキムミルク 青のり粉, 中みそ	精白米, でん粉, 砂糖, 菓子, 油, ごま	オレンジ, 人参, 葱, グリンピース キャベツ, ごぼう, 玉葱, コーン缶 木耳, 生椎茸	牛乳 果物 ミルク カリカリ煮干し 菓子	
15	木	御飯 筑前煮 レモン酢和え 果物	牛乳, ちくわ, 若鶏肉, スキムミルク 塩わかめ, チーズ	パン, 精白米, じゃが芋, 砂糖 グラニュー糖, 油, ごま油, マーガリン	さやいんげん, 人参, きゅうり, ごぼう たけのこ水煮, れんこん, もやし, レモン汁 バナナ	牛乳 チーズ ミルク ラスク	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	金	御飯 魚のムニエル ハムサラダ コーンスープ	牛乳, 鮭, ベーコン, ハム	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油 マーガリン, バター, ごま	バナナ, 人参, パセリ, キャベツ, きゅうり 玉葱, コーン缶, しめじ茸, レモン	牛乳 果物 お茶 ごまチュイール	
17	土	野菜ラーメン きゅうりもみ 果物	牛乳, しらす干し, 豚肉, 塩わかめ, 白みそ チーズ	菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま	人参, 葱, キャベツ, きゅうり, 生姜 しなちく, 玉葱, ホールコーン缶, もやし 木耳, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 チーズスティック	
19	月	御飯 トマトスープ 中華炒め 果物	牛乳, 豆腐, 焼き豚, ベーコン スキムミルク, 粉チーズ	精白米, じゃが芋, でん粉, 砂糖, サラダ油 ごま油	オレンジ, トマト, 葱, パセリ, 赤ピーマン キャベツ, 玉葱, もやし, 木耳, りんご	牛乳 果物 ミルク ポテトもち	
20	火	もずく丼 和え物 果物	牛乳, 豚挽肉, スキムミルク, きな粉	精白米, 砂糖, 油, パン	りんご, 玉葱, 人参, 黄ピーマン 赤ピーマン, 葱, 生姜, コーン缶 キャベツ, もやし, 人参, 小松菜, バナナ	牛乳 果物 ミルク 揚げパン	
21	水	御飯 揚げ豆腐のチリソース風 春雨スープ 果物	牛乳, 焼豆腐, 冷むきえび, 豚肉 スキムミルク	精白米, 食パン, でん粉, 春雨, 砂糖, 油 ジャム	バナナ, チンゲン菜, 人参, 葱, 玉葱, 木耳 エリンギ, オレンジ	牛乳 果物 ミルク ジャムサンド	
22	木	御飯 魚のごまみそ焼き はりはり和え 麩のすまし汁	牛乳, かつお節, さわら, ちくわ アイスクリーム, 昆布, 塩わかめ, 中みそ	精白米, 白玉麩, 砂糖, 菓子, 油, ごま	人参, 葱, きゅうり, 切干大根, 玉葱 えのき茸	牛乳 菓子 お茶 アイスクリーム	
23	金	御飯 ポテトグラタン レタススープ 果物	牛乳, 冷むきえび, 若鶏肉, ハム スキムミルク, 粉チーズ, 牛乳, チーズ	小麦粉, マカロニ, パン粉, 精白米 じゃが芋, 砂糖, バター	人参, フロッコリー, 玉葱, レタス しめじ茸, バナナ	牛乳 チーズ ミルク プレーンクッキー	
24	土	冷やし鶏肉ぶっかけ 甘酢漬け 果物	牛乳, かつお節, かまぼこ, 若鶏肉 刻み昆布	菓子, うどん, 砂糖, 精白米	小松菜, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 木耳, オレンジ	牛乳 菓子 お茶 おにぎり	
26	月	パン カレーシチュー ひじき入りサラダ 果物	牛乳, 絹豆腐, ツナ缶, 牛肉, 生クリーム スキムミルク, ひじき	小麦粉, パン, じゃが芋, 砂糖, 油 菓子	人参, グリンピース, きゅうり, 玉葱 もやし, しめじ茸, りんご	牛乳 菓子 ミルク 豆腐かりんとう	
27	火	御飯 ごま味スープ ちくわのカレー揚げ 和え物	牛乳, 厚揚げ, しらす干し, かつお節 ちくわ, 豚肉, ハム, スキムミルク チーズ, 白みそ, 中みそ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油 サラダ油, ごま	オレンジ, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 大根, 生椎茸	牛乳 果物 ミルク ハムチーズ蒸しパン	
28	水	御飯 炒り豆腐 ごま酢和え 果物	牛乳, 豆腐, しらす干し, ちくわ, 若鶏挽肉 スキムミルク, 青のり粉, チーズ	焼麩, 精白米, 食パン, 砂糖, 油, ごま油 ごま, マヨネーズ	人参, 葱, キャベツ, きゅうり, 玉葱 もやし, 干椎茸, バナナ	牛乳 チーズ ミルク しらすトースト	
29	木	御飯 魚のトマトソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳, カレイ, ハム, ゼラチン スキムミルク, 寒天, 牛乳	精白米, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 菓子, 油	りんご, トマト缶, 人参, 葱, パセリ ピーマン, キャベツ, 玉葱, コーン缶 黄桃缶	牛乳 果物 ミルク ピーチミルクゼリー 菓子	
30	金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ 豆乳スープ	牛乳, 豆乳, 若鶏肉, ベーコン スキムミルク	マカロニ, 精白米, クラッカー, 油 ジャム, マーマレード	バナナ, チンゲン菜, トマト, 人参 キャベツ, 玉葱, しめじ茸, ブルーン	牛乳 果物 ミルク クラッカーサンド	

## 6月は【食育月間】毎月19日は【食育の日】

「食育」と聞くと特別なことのように思いますが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育になります。お箸の持ち方や食事の前は手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてね♪

### ☆食事のマナー☆



いただきます😊  
「命をいただく」という意味も込められた  
食事のあいさつ。食事の時間を感じるため  
にも大切にしましょう♪

### ☆食事のお手伝い☆



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を  
育みます。たくさん褒めてあげ、お手伝いが「楽しい」と  
思えるようにサポートしてあげてね！