令和元年　6月　こんだてひょう　すぎのこ保育園

日	曜	1･2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ		栄養価(幼児) エネルギー 脂質	タンパク質
1	土	牛乳	菓子	五目ごはん　中華風スープ　果物	牛乳	お楽しみパン	519 Kcal 15.4 g	18.4 g
3	月	牛乳	菓子	ごはん　さばのみそ煮　即席漬け　すまし汁	牛乳	キーマカレーサンド	593 Kcal 19.8 g	28.6 g
4	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン　タンドリーチキン　しゃきしゃき野菜サラダ　コーンスープ	青のりじゃこおにぎり　たくあん		488 Kcal 16.5 g	18.0 g
5	水	ぶどうジュース	チーズ	ごはん　鮭の西京焼き　おかかあえ　すまし汁	牛乳	じゃじゃ麺	573 Kcal 14.4 g	29.3 g
6	木	牛乳	菓子	ごはん　豚肉の生姜焼き　ゆかりあえ　かみなり汁	牛乳	フライドポテト	490 Kcal 16.1 g	21.4 g
7	金	牛乳	菓子	たけのこごはん　スティック野菜　豚汁	牛乳	クッキー	477 Kcal 15.5 g	18.5 g
8	土	牛乳	菓子	スパゲッティ―ミートソース　人参スープ　果物	牛乳	お楽しみパン	598 Kcal 17.1 g	21.8 g
10	月	牛乳	菓子	ごはん　白身魚の新たまソース焼き　のりあえ　みそ汁	牛乳	ブルーベリーサンド	532 Kcal 12.4 g	25.7 g
11	火	牛乳	菓子	豚丼　かぶときゅうりの梅あえ　すまし汁	牛乳	米粉蒸しケーキ	520 Kcal 12.1 g	21.0 g
12	水	飲むヨーグルト		【お誕生日会】わかめごはん　ささみスティックフライ　酢の物　すまし汁　果物	あじさいゼリー　クラッカー		455 Kcal 8.9 g	18.6 g
13	木	牛乳	菓子	ごはん　豆腐ハンバーグ　フレンチサラダ　キャベツとコーンのスープ	ヨーグルト おせんべい		530 Kcal 19.2 g	21.3 g
14	金	牛乳	菓子	ごはん　ミルクカレー　コーンサラダ	飲むヨーグルト　らふく　果物		614 Kcal 15.7 g	20.8 g
15	土	牛乳	菓子	五目ごはん　中華風スープ　果物	牛乳	お楽しみパン	519 Kcal 15.4 g	18.4 g
17	月	牛乳	菓子	ごはん　さばのみそ煮　即席漬け　すまし汁	牛乳	キーマカレーサンド	593 Kcal 19.8 g	28.6 g
18	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン　タンドリーチキン　しゃきしゃきサラダ　コーンスープ	青のりじゃこおにぎり　たくあん		488 Kcal 16.5 g	18.0 g
19	水	ぶどうジュース	チーズ	ごはん　鮭の西京焼き　おかかあえ　すまし汁	牛乳	じゃじゃ麺	573 Kcal 14.4 g	29.3 g
20	木	牛乳	菓子	ごはん　豚肉の生姜焼き　ゆかりあえ　かみなり汁	牛乳	フライドポテト	508 Kcal 16.2 g	21.8 g
21	金	牛乳	菓子	たけのこごはん　スティック野菜　豚汁	飲むヨーグルト　クラッカー　果物		440 Kcal 8.5 g	18.2 g
22	土	夏祭り						
24	月	牛乳	菓子	ごはん　白身魚の新たまソース焼き　のりあえ　みそ汁	牛乳	ブルーベリーサンド	532 Kcal 12.4 g	25.7 g
25	火	牛乳	菓子	豚丼　かぶときゅうりの梅あえ　すまし汁	牛乳	米粉蒸しケーキ	520 Kcal 12.1 g	21.0 g
26	水	飲むヨーグルト		ごはん　アジフライ　ボイルキャベツ　ミニトマト　チンゲン菜のスープ	牛乳かん　クラッカー		537 Kcal 16.8 g	22.0 g
27	木	牛乳	菓子	ごはん　豆腐ハンバーグ　フレンチサラダ　キャベツとコーンのスープ	ミネストローネ		524 Kcal 20.7 g	21.4 g
28	金	牛乳	菓子	ごはん　ミルクカレー　コーンサラダ	飲むヨーグルト　らふく　果物		614 Kcal 15.7 g	20.7 g
29	土	牛乳	菓子	スパゲッティ―ミートソース　人参スープ　果物	牛乳	お楽しみパン	598 Kcal 17.1 g	21.8 g

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。歯4や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

令和元年 6月 献立表（12か月頃～）　すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳　菓子	混ぜご飯　中華風スープ　果物	牛乳　お楽しみパン　鶏肉と野菜のスープ
3	月	牛乳　菓子	軟飯　さばのみそ煮　即席漬け　すまし汁	牛乳　ミートサンド　豆腐と野菜のスープ
4	火	牛乳　菓子	米粉ロールパン　タンドリーチキン　しゃきしゃき野菜サラダ　コーンスープ	青のりじゃこおにぎり　鶏肉と野菜のスープ
5	水	牛乳　菓子	軟飯　鮭の西京焼き　おかかあえ　すまし汁	牛乳　じゃじゃ麺　豚肉と野菜のスープ
6	木	牛乳　菓子	軟飯　豚肉と玉ねぎの炒め物　ゆかりあえ　根菜汁	牛乳　フライドポテト　豚肉と野菜のスープ
7	金	牛乳　菓子	混ぜご飯　スティック野菜　豚汁	牛乳　人参ごはん　豆腐と野菜のスープ
8	土	牛乳　菓子	スパゲッティ―ミートソース　人参スープ　果物	牛乳　お楽しみパン　豚肉と野菜のスープ
10	月	牛乳　菓子	軟飯　白身魚の新たまソース　のりあえ　みそ汁	牛乳　ブルーベリーサンド　豆腐と野菜のスープ
11	火	牛乳　菓子	豚丼　かぶときゅうりの梅あえ　すまし汁	牛乳　米粉の蒸しケーキ　豚肉と野菜のミルクスープ
12	水	牛乳　菓子	【お誕生日会】わかめごはん　ささみフライ　酢の物　すまし汁　果物	牛乳　軟飯　鶏肉と野菜のスープ
13	木	牛乳　菓子	軟飯　豆腐ハンバーグ　フレンチサラダ　キャベツとコーンのスープ	牛乳　豚肉と人参のおかゆ　野菜のスープ
14	金	牛乳　菓子	軟飯　野菜のクリーム煮　コーンサラダ	牛乳　らふく　豚肉と野菜のスープ
15	土	牛乳　菓子	混ぜご飯　中華風スープ　果物	牛乳　お楽しみパン　鶏肉と野菜のスープ
17	月	牛乳　菓子	軟飯　さばのみそ煮　即席漬け　すまし汁	牛乳　ミートサンド　豆腐と野菜のスープ
18	火	牛乳　菓子	米粉ロールパン　タンドリーチキン　しゃきしゃき野菜サラダ　コーンスープ	青のりじゃこおにぎり　鶏肉と野菜のスープ
19	水	牛乳　菓子	軟飯　鮭の西京焼き　おかかあえ　すまし汁	牛乳　じゃじゃ麺　豚肉と野菜のスープ
20	木	牛乳　菓子	軟飯　豚肉と玉ねぎの炒め物　ゆかりあえ　根菜汁	牛乳　フライドポテト　豚肉と野菜のスープ
21	金	牛乳　菓子	混ぜご飯　スティック野菜　豚汁	牛乳　人参ごはん　豆腐と野菜のスープ
22	土	夏祭り		
24	月	牛乳　菓子	軟飯　白身魚の新たまソース　のりあえ　みそ汁	牛乳　ブルーベリーサンド　豆腐と野菜のスープ
25	火	牛乳　菓子	豚丼　かぶときゅうりの梅あえ　すまし汁	牛乳　米粉の蒸しケーキ　豚肉と野菜のミルクスープ
26	水	牛乳　菓子	軟飯　アジフライ　ボイル野菜　チンゲン菜のスープ	牛乳　軟飯　野菜のスープ
27	木	牛乳　菓子	軟飯　豆腐ハンバーグ　フレンチサラダ　キャベツとコーンのスープ	牛乳　軟飯　ミネストローネ
28	金	牛乳　菓子	軟飯　野菜のクリーム煮　コーンサラダ	牛乳　らふく　豚肉と野菜のスープ
29	土	牛乳　菓子	スパゲッティ―ミートソース　人参スープ　果物	牛乳　お楽しみパン　豚肉と野菜のスープ

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。歯4や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

令和元年　6月　献立表(9～11か月頃)　すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	土	鶏肉がゆ　中華風スープ　果物	食パン牛乳浸し　鶏肉と野菜のスープ　ミルク
3	月	全粥　さばのみそ煮　キャベツの柔らかに　すまし汁	食パン牛乳浸し　豆腐と野菜のスープ　ミルク
4	火	米粉ロールパン牛乳浸し　鶏肉のオニオンソース煮　しゃきしゃき野菜サラダ　ｵﾆｵﾝスープ	青のりじゃこがゆ　鶏肉と野菜のスープ　ミルク
5	水	全粥　鮭と人参の炒め煮　おかかあえ　すまし汁	じゃじゃ麺　豚肉と野菜のスープ　ミルク
6	木	全粥　豚肉と玉ねぎの炒め煮　みぞれかぶ　根菜汁	ポテトがゆ　豚肉と野菜のスープ　ミルク
7	金	鶏肉がゆ　スティックきゅうり　豚汁	人参がゆ　豆腐と野菜のスープ　ミルク
8	土	ﾐｰﾄうどん　人参スープ　果物	食パン牛乳浸し　豚肉と野菜のスープ　ミルク
10	月	全粥　白身魚の新たまソース煮　のりあえ　みそ汁	食パン牛乳浸し　豆腐と野菜のスープ　ミルク
11	火	豚丼　かぶの柔らか煮　すまし汁	全粥　豚肉と野菜のスープ　ミルク
12	水	【お誕生日会】わかめがゆ　ささみとキャベツのトマト煮　酢の物　すまし汁	全粥　鶏肉と野菜のスープ　ミルク
13	木	全粥　豆腐ハンバーグ　フレンチサラダ　キャベツのスープ	豚肉と人参のおかゆ　野菜のスープ　ミルク
14	金	全粥　野菜のクリーム煮　ドレッシング和え	らふく牛乳浸し　豚肉と野菜のスープ　ミルク
15	土	鶏肉がゆ　中華風スープ　果物	食パン牛乳浸し　鶏肉と野菜のスープ　ミルク
17	月	全粥　さばのみそ煮　キャベツの柔らかに　すまし汁	食パン牛乳浸し　豆腐と野菜のスープ　ミルク
18	火	米粉ロールパン牛乳浸し　鶏肉のｵﾆｵﾝｿｰｽ煮　しゃきしゃき野菜サラダ　ｵﾆｵﾝスープ	青のりじゃこがゆ　鶏肉と野菜のスープ　ミルク
19	水	全粥　鮭と人参の炒め煮　おかかあえ　すまし汁	じゃじゃ麺　豚肉と野菜のスープ　ミルク
20	木	全粥　豚肉と玉ねぎの炒め煮　みぞれかぶ　根菜汁	ポテトがゆ　豚肉と野菜のスープ　ミルク
21	金	鶏肉がゆ　スティックきゅうり　豚汁	人参がゆ　豆腐と野菜のスープ　ミルク
22	土	夏祭り	
24	月	全粥　白身魚の新たまソース煮　のりあえ　みそ汁	食パン牛乳浸し　豆腐と野菜のスープ　ミルク
25	火	豚丼　かぶの柔らか煮　すまし汁	全粥　豚肉と野菜のスープ　ミルク
26	水	全粥　アジのトマト煮　ボイルキャベツ　チンゲン菜のスープ	全粥　野菜のスープ　ミルク
27	木	全粥　豆腐ハンバーグ　フレンチサラダ　キャベツのスープ	ミネストローネ　全粥　ミルク
28	金	全粥　野菜のクリーム煮　ドレッシング和え	らふく牛乳浸し　豚肉と野菜のスープ　ミルク
29	土	ﾐｰﾄうどん　人参スープ　果物	食パン牛乳浸し　豚肉と野菜のスープ　ミルク

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。歯4や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。