



6月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1 15 29	火	食パン カレースープ ハムカツ 織キャベツ ほうれん草のツナサラダ キウイフルーツ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ハムカツサンドにしよう!!</div>	食パン じゃがいも スパゲティ	ハム ツナ	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 キウイフルーツ	牛乳	オレンジジュース ☆おにぎり(鮭)
2 16 30	水	ハヤシライス わかめと卵のスープ 切り干し大根のポン酢サラダ ヨーグルト	米	豚肩ロース 卵 ヨーグルト	切り干し大根 玉ねぎ きゅうり トマト わかめ 長ねぎ	オレンジジュース	牛乳 ☆ミルクラスク (非常食) 小魚
3 17	木	バーガーパン キャベツのスープ ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーとじゃこのサラダ メロン <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パンに切れ目が入ってるよ!!</div>	バーガーパン じゃがいも	豚ひき肉 ベーコン じゃこ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン メロン	牛乳	ジョア ☆お豆腐スコーン
4 18	金	ふりかけごはん えのき茸のみそ汁 鶏肉のオープン焼き ほうれん草の白和え いんげんのみそマヨサラダ すいか	米	鶏もも肉 豆腐	いんげん ほうれん草 えのき茸 人参 長ねぎ すいか	リンゴジュース	牛乳 ☆ミルクきなこもち
5 19	土	スパゲティミートソース 牛乳 コールスロー チーズ バナナ	スパゲティ	豚ひき肉 チーズ ハム 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ	リンゴジュース	のむヨーグルト ジャムパン
7 21	月	チキンカレー もやしの塩バタースープ ピクルス プリン	米	鶏もも肉	玉ねぎ きゅうり もやし コーン 長ねぎ	リンゴジュース	牛乳 ☆ねじりあんパイ
8 22	火	くるくるパン パンプキンポタージュ かじきまぐろのから揚げ 焼きとうもろこし キャベツとベーコンのサラダ ヨーグルト	くるくるパン	かじきまぐろ ベーコン ヨーグルト	キャベツ とうもろこし かぼちゃ	牛乳	リンゴジュース ☆五平もち
9 23	水	わかめごはん 豆腐のみそ汁 鶏だんごのうま煮 ハム春雨サラダ ゼリー	米 春雨	鶏ひき肉 豆腐 ハム	ほうれん草 きゅうり 長ねぎ わかめ	オレンジジュース	牛乳 ☆ミルククリーム サンド
10 24	木	白パン トマトと卵のスープ ミートボールきのこソース 粉ふきいも ブロッコリーのツナサラダ バナナ	白パン じゃがいも	豚ひき肉 卵 ツナ	ブロッコリー 玉ねぎ トマト しめじ バナナ	のむヨーグルト	牛乳 ☆プアマンケーキ
11 25	金	ごはん 切り干し大根のみそ汁 甘辛チキン 織キャベツ いんげんとじゃこのつくだ煮 チーズ メロン <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ごはんにつくだ煮をのせて食べよう!!</div>	米	鶏もも肉 チーズ じゃこ	いんげん キャベツ 切り干し大根 人参 万能ねぎ メロン	牛乳	麦茶 ☆あじさいゼリー
12 26	土	冷やしうどん 牛乳 もやしとじゃこの炒めもの プリン	ゆでめん	ツナ じゃこ 牛乳	もやし ほうれん草 きゅうり 長ねぎ	オレンジジュース	のむヨーグルト カステラ
14 28	月	ごま塩ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩麴焼き マカロニサラダ 中華きゅうり ゼリー	米 マカロニ	鮭 ツナ	きゅうり 小松菜 長ねぎ コーン	オレンジジュース	牛乳 ☆ベイクドチーズ ケーキ

～ 野菜をたくさん食べましょう～

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子供にとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。とにかく、色々な野菜を食べ慣れることが大切です。毎日の食事に色々な野菜を使って、子供が野菜をおいしいと感じられる味覚を育てましょう。1日の野菜摂取目標量は右記の通りです。

- ◎ 幼児期・・・いろいろな野菜280g(いも・きのこ・海藻を含む)
- ◎ 学童期・・・緑黄色野菜70g その他の野菜210g
- ◎ 大人・・・緑黄色野菜120g その他の野菜230g

～ 今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	470kcal	17.5g	14.9g
3歳以上児	558kcal	21.3g	18.1g



※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。