


6月こんだて

令和5年 6月 1日
吉井北保育園

給食目標  よく噛んで食べましょう。

日	曜	こんだてめい			おやつ					
					9時(未満児)	3時(共通)				
1	木	ご飯	ポテトオムレツ	ゴマじゃこサラダ	シチュー	果物	人参煮	牛乳	黒糖ミルクもち	
2	金	ご飯	魚のエスカベージュ	南瓜の煮物	わかめのすまし汁		こふき芋	牛乳	バナナ蒸しパン	
3	土		運動会(おみやげ) 							
4	日									
5	月	わかめ ご飯	皿うどん	レバーのから揚げ	えのきのすまし汁	果物	きな粉豆腐	牛乳	水ようかん	
6	火	ご飯	おろしハンバーグ	昆布煮	けんちん汁	果物	ごまトースト	牛乳	フライドポテト	
7	水	ゆかり ご飯	魚のフライ	トマトの焼きマリネ	野菜のポタージュ	果物	卵焼き	牛乳	ヨーグルトマフィン	
8	木	ご飯	焼き鳥井	山吹和え	そうめんのみそ汁	果物	牛乳寒天	牛乳	豆腐ナゲット	
9	金	ご飯	魚の酢豚風	バンバンジーサラダ	中華スープ	果物	南瓜煮	牛乳	レーズンパン	
10	土	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ	豆腐のみそ汁	果物 	マカロニあべかわ	牛乳	昆布おにぎり	
11	日									
12	月	パン	夏野菜グラタン	りんごサラダ	野菜スープ	果物	厚揚げ煮	牛乳	フワフワドーナツ	
13	火	ご飯	冷やし中華	唐揚げ	ほうれん草のすまし汁	果物	人参蒸しパン	牛乳	パンナコッタ	
14	水	麦ご飯	肉じゃが	卵焼き	春雨スープ	果物	高野煮	牛乳	サンドイッチ	
15	木	ご飯	具だくさんうどん	魚の天ぷら	チンゲン菜の和え物	果物	じゃがバター	牛乳	手作りホットドック	
16	金	トマト ご飯	コーンコロケ	切り干し大根の炒り煮	さつま汁	果物	磯辺卵焼き	牛乳	わらび餅	
17	土	ご飯	ビーフン	厚揚げ煮	のっぺい汁		石垣団子	牛乳	牛乳寒天	
18	日		 父の日							
19	月	ご飯	鶏肉のバーベキューソース	アスパラソテー	じゃが芋団子スープ	果物	トースト	牛乳	冷やしぜんざい	
20	火	梅ご飯	すり身揚げ	ひじきの炒り煮	南瓜のみそ汁		磯辺こふき芋	牛乳	フルーツポンチ	
21	水	ご飯	魚のから揚げ	春雨の酢の物	豚汁	果物	人参グラッセ	牛乳	五目いなり寿司	
22	木	ご飯	タンドリーチキン	金平ごぼう	かきたま汁	果物	ドライポテト	牛乳	ワンタンの包み揚げ	
23	金	パン	ナポリタンスパゲティ	フレンチサラダ	野菜スープ	果物	りんご煮	牛乳	中華おこわ	
24	土	ご飯	親子丼	小松菜のゴマ和え	豆腐のすまし汁	果物	きな粉団子	牛乳	ホットケーキ	
25	日									
26	月	ご飯	メンチカツ	グリーンサラダ	豆乳みそスープ		豆腐煮	牛乳	フルーツあんみつ	
27	火	コーン ご飯	豚肉のピカタ	ほうれん草ソテー	団子汁	果物	ドライ南瓜	牛乳	カスタードまんじゅう	
28	水	雑穀ご飯	魚のゴマ煮	きゅうりの梅和え	じゃが芋のみそ汁		そうめん汁	牛乳	煮豆・バナナ	
29	木	誕生会	カレーライス	ミートボール	野菜サラダ	トマトとレタスのスープ	あじさいゼリー 	蒸し芋	牛乳	マリトッツオ
30	金	ご飯	野菜の肉巻き	マカロニサラダ	ミネストローネ	果物	じゃが煮	牛乳	ほうれん草蒸しパン	

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期には体調管理に気を付けて、手洗いをこまめに行い、食中毒に気を付けましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。バランスの良い食事をして歯を守りましょう。

