







6月のこんだてひょう

ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
						1
	<p>季節も春から夏へと変わろうとしています。 日中や夜も蒸し暑い日が多くなるので水分補給を しっかりして体調管理に気を付けましょう！ 今月から熱中症対策でレモン水を飲もうと思います。</p>		<p> 【レモン水】 </p> <p>・水 1ℓ ・レモン汁 大2</p> <p>・しお 小1/2 ・さとう 大4</p>			
	3	4	5	6	7	8
昼食	中華丼 小松菜のおかか和え フルーツ みそ汁（なめこ）	うさぎ組 弁当 コアラ組 親子丼 シーチキンサラダ スープ ささとり	豆ごはん 魚のムニエル きゅうりの酢の物 みそ汁（たけのこ）	ちまき作り フルーツ 豚汁	ごはん マーボーなす 伴三絲 中華スープ	
3時	いりこ ビスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	バナナ入りホットケーキ 牛乳	おにぎり 牛乳	プリン	
	10	11	12	13	14	15
昼食	納豆丼 大根のゆかり和え フルーツ みそ汁（ベーコン）	チャーハン 厚揚げと大根の甘辛煮 キャベツの昆布和え みそ汁（とうふ）	ごはん 魚の梅煮 ほうれん草の白和え きのこのすまし汁	ごはん 鶏肉のてりやき ごぼうサラダ みそ汁（オクラ）	ごはん 豚肉のトマト煮 アスパラ入りマカロニサラダ かきたま汁 コアラ組参観日	
3時	おふラスク 牛乳	ソーセージフリッター 牛乳	チーズ えびせん 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	いももち 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
昼食	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ	わかめごはん レバーの甘辛煮 チーズサラダ みそ汁（ほうれん草）	ごはん 魚の南蛮漬け ひじきとコーンのサラダ みそ汁（じゃが芋）	ごはん 筑前煮 切り干し大根サラダ みそ汁（なす）	ごはん トマト入りハンバーグ ポテトサラダ ポトフ	
3時	ヨーグルト	かいじゅうドーナツ 牛乳	フルーツゼリー	ラーメン汁	クリームパン 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
昼食	なす入りミートスパゲッティ 大根のナムル フルーツ たまごスープ	ごはん 豆腐ステーキ あらめの炒め煮 みそ汁（キャベツ）	ごはん 魚のカレー揚げ アスパラサラダ みそ汁（ふ）	ミニおにぎり 焼きそば ほうれん草のごま和え わかめスープ	ごはん 鶏のからあげ もやしとツナの酢の物 みそ汁（大根）	
3時	おにぎり 牛乳	白玉だんご 牛乳	ごま昆布 かりんとう 牛乳	フレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	

※ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。