



6月のこんだてひょう



令和5年
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食	ジメジメした梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗いうがいを心がけていきましょう。6月4日は、虫歯予防デーです。じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。			ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ 塩昆布和え 中華スープ	ごはん 肉じゃが風コロケ スティックサラダ すまし汁	そうめん フルーツ
3時				豆腐ドーナツ 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢和え ふのみそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ 豆腐のオニオンスープ	ごはん 魚の梅煮 ひじきの煮物 はんぺん汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 青のりポテトサラダ 小松菜のみそ汁	ちまき フルーツポンチ 豚汁	ささまき作り マーボー豆腐丼
3時	バナナヨーグルト	きなこ蒸しパン 牛乳	牛乳プリン	レーズンパン 牛乳	おにぎり 牛乳	みそ汁
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め フルーツ すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの中華和え 大豆とトマトのスープ	ごはん 魚のかばやき オクラと納豆のネバネバ和え 具だくさんみそ汁	ごはん 鶏肉の酢豚風 切干大根のナムル わかめスープ	ごはん ホイコーロー そら豆の塩ゆで 厚揚げのみそ汁	カレーライス みそ汁
3時	やきそば 牛乳	ホットケーキ 牛乳	あじさいゼリー	おにぎり 牛乳	フライドポテト 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
昼食	スタミナ納豆丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ けんちん汁	梅じゃごごはん おからハンバーグ キャベツのコンソメ煮 なすのみそ汁	ごはん 魚のパン粉やき 大豆の五目煮 レタススープ	ごはん 豚肉とアスパラのみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ じゃこ和え かきたま汁	親子丼 みそ汁
3時	白玉だんご 牛乳	小魚大豆 牛乳	フルーツポンチ	牛乳もち	ピーナッツバターサンド 牛乳	
	26	27	28	29	30	
昼食	冷やしうどん 鶏肉の磯辺かき揚げ かぼちゃ煮	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ なめこ汁	アスパラピラフ 魚のカレー風味揚げ じゃが芋のそぼろ煮 にら玉みそ汁	ごはん 豆腐と納豆の団子揚げ レタスサラダ すまし汁	ごはん マーボーなす 梅肉和え くずし豆腐のスープ	
3時	おにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	みかんゼリー	マカロニきなこ 牛乳	

※献立変更する場合があります。