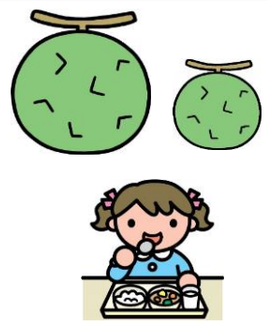
6がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	484Kcal／17.5g／11.8g	474Kcal／22.0g／17.3g	465Kcal／18.1g／16.8g	472Kcal／15.9g／9.8g	480Kcal／20.9g／16.1g	475Kcal／20.5g／16.4g
以:熱/蛋/脂	377Kcal／17.6g／12.8g	394Kcal／21.0g／19.3g	389Kcal／18.8g／18.7g	397Kcal／17.6g／12.8g	392Kcal／21.5g／17.9g	381Kcal／19.2g／17.4g
未満児 午前おやつ	おこさませんべい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼 食	**1** 衣替え 身体測定 いりどうふ たんざくサラダ さつまじる メロン むぎちゃ	**2** アジのすみそやき ごもくきんぴら トマト ほうれんそうのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	**3** 食育絵本読み聞かせ（ちゅうりっぷ） マカロニグラタン わふうネギサラダ ひじきいりたまごスープ なつみかん むぎちゃ	**4** 歯科検診 とりにくのレモンソースあえ ゴマネーズあえ まめまめじる ヨーグルト むぎちゃ	**5** 運動遊び（すみれ） ちゅうかふうたまごやき キャベツのゆかりあえ ねぎなっとう だいこんじる メロン むぎちゃ	**6** さけのしおやき マカロニサラダ なめこじる バナナ むぎちゃ
午後 おやつ	あずきまっちゃむしケーキ ぎゅうにゅう（未100以200）	つなっこ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう（未100以200）	ごまえびせん ぎゅうにゅう（未100以200）	うめごはんおにぎり むぎちゃ	ココアむしケーキ ぎゅうにゅう（未100以200）	かぶきあげ ぎゅうにゅう（未100以200）
未:熱/蛋/脂	484Kcal／19.1g／14.6g	475Kcal／15.7g／14.4g	332Kcal／11.7g／11.3g	457Kcal／12.8g／14.3g	484Kcal／17.7g／18.1g	471Kcal／19.1g／15.9g
以:熱/蛋/脂	394Kcal／19.9g／15.5g	404Kcal／16.7g／19.1g	321Kcal／11.5g／11.3g	478Kcal／11.9g／10.7g	380Kcal／17.1g／18.5g	375Kcal／22.3g／18.0g
未満時 午前おやつ	ぎゅうにゅう	おこさませんべい ぎゅうにゅう	おこさませんべい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ウエハース ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	手作り弁当日	かたつむりピラフ	むぎごはん	むぎごはん
昼 食	**8** ぶたレバーのあまからに おからとツナのサラダ ミニトマト わかめじる なつみかん むぎちゃ	**9** おはなしキャラバン公演 ちくわあげ こんにゃくとひきにくのふりかけ キャベツのみそしる さくらんぼ むぎちゃ	**10** おかず入りのお弁当をお願いします おしぼりをぬらしてきてください バナナ むぎちゃ	**11** 誕生祝会 お弁当はいりません おしぼりをぬらしてきてください さくら・すみれ組 …箸かスプーンを持参してください イタリアンスープ びわ むぎちゃ	**12** 運動遊び（さくら） キスのマリネ さやいんげんのソテー とんじる さくらんぼ むぎちゃ	**13** れいしゃぶ きりぼしだいこんサラダ ふりかけ こおりどうふのみそしる バナナ むぎちゃ
午後 おやつ	ホットケーキ ぎゅうにゅう（未100以200）	しょうゆだんご ぎゅうにゅう（未100以200）	かぼちゃサンド ぎゅうにゅう（未100以200）	カルピスゼリー おからチップ	チーズクッキー 未むぎちゃ 以ぎゅうにゅう（100）	クッキー ぎゅうにゅう（未100以200）
未:熱/蛋/脂	480Kcal／18.9g／14.2g	473Kcal／22.3g／17.0g	469Kcal／23.8g／14.7g	464Kcal／14.0g／9.7g	453Kcal／16.0g／13.6g	453Kcal／17.2g／15.5g
以:熱/蛋/脂	373Kcal／19.7g／15.2g	373Kcal／21.5g／18.1g	390Kcal／23.2g／16.4g	392Kcal／15.6g／13.7g	375Kcal／16.4g／15.3g	378Kcal／18.3g／17.7g
未満児 午前おやつ	おこさませんべい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼 食	**15** とうふとツナのハンバーグ ナムル ニラのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	**16** 移動図書館 すずきのチーズムニエル こまつなサラダ ミニトマト こんぶのつくだに たまねぎのみそしる さくらんぼ むぎちゃ	**17** クッキング（すみれ） まぐろのなんぶやき やさいいため ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ むぎちゃ	**18** 食育絵本読み聞かせ（すみれ） メンチカツ きりぼしだいこんのカレーに トマト もやしのみそしる さくらんぼ むぎちゃ	**19** 食育体操（たんぽぽ） しらすいりたまごやき かぼちゃのレモンふうみサラダ けんちんじる キウイフルーツ むぎちゃ	**20** 布団・中ズック持ち帰り にくみそどうふ カリフラワーのごまあえ かぶのみそしる バナナ むぎちゃ
午後 おやつ	ポテトパンケーキ ぎゅうにゅう（未100以200）	なんぶせんべい（ごま） ぎゅうにゅう（未100以200）	マカロニかりんとう ぎゅうにゅう（未100以200）	こんぶとえびのカミカミおにぎり キャンディーチーズ むぎちゃ	さつまいものおやき ぎゅうにゅう（未100以200）	プチスティック ぎゅうにゅう（未100以200）
未:熱/蛋/脂	477Kcal／20.6g／17.0g	453Kcal／18.0g／12.5g	466Kcal／16.1g／17.0g	457Kcal／15.7g／15.2g	477Kcal／19.3g／13.6g	479Kcal／20.0g／17.5g
以:熱/蛋/脂	369Kcal／19.3g／17.4g	373Kcal／19.4g／13.4g	380Kcal／16.0g／18.6g	370Kcal／16.1g／17.0g	387Kcal／20.2g／16.1g	380Kcal／19.5g／18.6g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼 食	**22** とりてばのあまからに だいこんときゅうりのナムル ミニトマト キャベツのみそしる バナナ むぎちゃ	**23** 交通安全教室（3歳以上児） まぐろのすぶたふう ブロッコリーのうめおかかあえ あさりじる なつみかん むぎちゃ	**24** 避難訓練 プール掃除（すみれ） ドライカレー ほうれんそうのごまあえ レタスープ キウイフルーツ むぎちゃ	**25** プール開き ぶたにくオレンジソース さつまいものあまに きのこじる メロン むぎちゃ	**26** 栄養指導（さくら） なまあげのやさいあんかけ さといものごまみそまぶし なっとう おくらのみそしる バナナ むぎちゃ	**27** さばのしょうがに ビーンズサラダ こまつなのみそしる バナナ むぎちゃ
午後 おやつ	ポテトピザ ぎゅうにゅう（未100以200）	はいがクッキー ミニカップゼリー ぎゅうにゅう（未100以200）	ミロトースト ぎゅうにゅう（未100以200）	ごぼうスティック ぎゅうにゅう（未100以200）	チーズとレーズンのまきあげ ジョア（マスカット）	かーさんビスケット ぎゅうにゅう（未100以200）
未:熱/蛋/脂	469Kcal／15.2g／10.8g	456Kcal／19.3g／13.2g				
以:熱/蛋/脂	406Kcal／15.6g／13.1g	401Kcal／22.3g／16.2g				
未満児 午前おやつ	おこさませんべい ぎゅうにゅう	しおせんべい むぎちゃ				
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん				
昼 食	**29** とうふのまりあげ ちゅうかふうきゅうり トマト さつまじる げんきヨーグルト むぎちゃ	**30** 詩吟おけいこ（さくら・すみれ） かじきのしょうがやき ツナサラダ ミニトマト じゃがもちスープ さくらんぼ むぎちゃ				
午後 おやつ	きなこだんご 未 むぎちゃ 以 ぎゅうにゅう	わふうミートスパゲティ ぎゅうにゅう（未100以200）				

梅雨の季節に入ろうとしています…

県内はまだ梅雨入りしていませんが、気温がじわじわ上昇・雨の日はジメッとした湿度の高い日が多くなります。また、汗をかくことも増えます。保育園でも子ども達の水分補給に、冷たい麦茶を多めに作る季節になりました。ご家庭でも、こまめな水分補給と食事をしっかり摂ること、十分な睡眠・休息を心掛けて、夏の暑さに負けない体づくりを今のうちから整えていきましょう。