

# ☆6月予定献立表(1~2歳)☆

月	火	水	木	金	土	日	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>献立作成</b>  <b>横尾佑梨栄養士</b>  <b>大楠眸栄養士</b> </div>	<p><b>「食について知ろう！」</b></p> <p>あつという間に季節は梅雨の時期に移り替わってきました。じめじめとした気候が続くのでなんとなくしんどいと思われる方も多いのではないのでしょうか(´・ω・`)体調に気を付けながら過ごしていきましょう！</p> <p>さて今月は食育月間といって、食育基本法という法律が作られた月であり、食育を推進していこうという月でもあります。食育と聞くと難しいイメージがあると思いますが、「いただきます」、「ごちそうさま」をきちんと言う、みんなで食事を楽しむ、スーパーなどで野菜の名前を教えるなど食育になります！</p> <p>ぜひこの機会にご家庭でも食べ物のお話や食事の楽しさを伝えるなど食に関する事についてふれてみてはどうでしょうか(´艸`*)</p> <p style="color: red;">※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。</p>					<p>1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <b>おべんとう</b> </div> <p>おたのしみ</p> 	
	<p>2</p> <p><b>かれーらいす</b> ごはん すていっくやさい くだもの</p> 	<p>3</p> <p><b>れいしゅぶ</b> ごはん ばんぶきんすーぶ くだもの</p>	<p>4</p> <p><b>やきそば</b> すましじる くだもの</p> 	<p>5</p> <p><b>ほんぼーぐ</b> ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの</p>	<p>6</p> <p><b>さけのしおやき</b> ごはん やきびーふん みそしる くだもの</p>	<p>7</p> <p><b>はやしらいす</b> ごはん くだもの</p> 	<p>8</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <b>おべんとう</b> </div> <p>おたのしみ</p> 
	<p>くだもの ぎゅうにゅう むしぼん ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 544 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 84.3 g 食塩 1.6 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ちちみ ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 443 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 54.3 g 食塩 1.7 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 470 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 66.0 g 食塩 2.2 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 478 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 62.1 g 食塩 1 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 412 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 60.6 g 食塩 0.9 g</p>	<p>くだもの おかし</p> <p>1日分 378 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 62.0 g 食塩 0.9 g</p>	
<p>9</p> <p><b>ちゃぶちゅ</b> ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの</p>	<p>10</p> <p><b>まーぼーどうふ</b> ごはん つなさらだ くだもの</p> 	<p>11</p> <p><b>とりのからあげ</b> ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの</p>	<p>12</p> <p><b>さんびらごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる</p>	<p>13</p> <p><b>ちきんらいす</b> ぶろっこりーのつなまよあえ まかにすーぶ くだもの</p> 	<p>14</p> <p><b>やきうどん</b> すましじる くだもの</p>	<p>15</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <b>おべんとう</b> </div> <p>おたのしみ</p> 	
<p>くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 495 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.3 g 食塩 0.9 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう はなのこめこっつきー ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 520 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 64.7 g 食塩 1.3 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 529 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 67.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 360 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 52.6 g 食塩 1.3 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう めろんぼん ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 518 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 76.6 g 食塩 1.2 g</p>	<p>くだもの ふる一つしらたま</p> <p>1日分 290 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 39.3 g 食塩 0.8 g</p>		
<p>16</p> <p><b>きりぼしだいこん</b> ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの</p> 	<p>17</p> <p><b>びびんぼ</b> ごはん きのこじる くだもの</p>	<p>18</p> <p><b>さけごはん</b> ぼてとさらだ みそしる くだもの</p>	<p>19</p> <p><b>あんかけそば</b> くだもの</p> 	<p>20</p> <p><b>だにんどん</b> ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ くだもの</p>	<p>21</p> <p><b>びーふしゅー</b> ごはん くだもの</p> 	<p>22</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <b>おべんとう</b> </div> <p>おたのしみ</p> 	
<p>くだもの ぎゅうにゅう きやろつとけーき ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 527 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 68.1 g 食塩 1.1 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 414 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 58.8 g 食塩 0.9 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 530 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 75.6 g 食塩 0.9 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 464 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17 g 炭水化物 59.2 g 食塩 1.6 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 501 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 68.9 g 食塩 1.1 g</p>	<p>くだもの じゃこーすと</p> <p>1日分 375 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 55.4 g 食塩 0.4 g</p>		
<p>23</p> <p><b>にくじゃが</b> ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる</p>	<p>24</p> <p><b>ちらしずし</b> ぞうに くだもの</p>	<p>25</p> <p><b>ごしきにまめ</b> ごはん すのもの とりのからあげ すましじる くだもの</p>	<p>26</p> <p><b>ひじきごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの</p>	<p>27</p> <p><b>ひやしうどん</b> くだもの</p> 	<p>28</p> <p><b>ぶたのしょうがやきうどん</b> ごはん もやしすーぶ くだもの</p>	<p>29</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <b>おべんとう</b> </div> <p>おたのしみ</p> 	
<p>くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 447 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 56.4 g 食塩 0.9 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 432 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 66.9 g 食塩 1.0 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 458 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 54.4 g 食塩 1.3 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 470 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 64.9 g 食塩 1.3 g</p>	<p>くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 445 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩 1.2 g</p>	<p>くだもの とうふだんご</p> <p>1日分 357 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 62.0 g 食塩 0.7 g</p>		
<p>30</p> <p><b>チャーハン</b> はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの</p> 		<p>31</p> 	<p>32</p> 	<p>33</p> 	<p>34</p> 	<p>35</p> 	
<p>くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう</p> <p>1日分 438 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 65.3 g 食塩 1.5 g</p>							

# ☆6月予定献立表(3~5歳)☆

大阪聖和保育園

月	火	水	木	金	土	日
<b>献立作成</b> <b>横尾佑梨栄養士</b> <b>大楠眸栄養士</b>	<b>「食について知ろう！」</b> あっという間に季節は梅雨の時期に移り替わってきました。じめじめとした気候が続くのでなんとなくしんどいなと思われる方も多いのではないのでしょうか(´・ω・`)体調に気を付けながら過ごしていきましょう！ さて今月は食育月間といって、食育基本法という法律が作られた月であり、食育を推進していこうという月でもあります。食育と聞くと難しいイメージがあると思いますが、「いただきます」、「ごちそうさま」をきちんと言う、みんなで食事を楽しむ、スーパーなどで野菜の名前を教えるなど食育になります！ ぜひこの機会にご家庭でも食べ物のお話や食事の楽しさを伝えるなど食に関することについてふれてみてはどうでしょうか(´艸`)					1 おべんとう
						おたのしみ 
2 <b>かれーrais</b> ごはん すていっくやさい くだもの 	3 <b>れいしゅぶ</b> ごはん ばんぷきんすーぷ くだもの	4 <b>やきそば</b> ごはん すましじる くだもの 	5 <b>はんぱーぐ</b> ごはん おんやさい こーんすーぷ くだもの	6 <b>さけのしおやき</b> ごはん やきびーふん みそしる くだもの	7 <b>はやしrais</b> ごはん くだもの 	8 おべんとう
むしばん ぎゅうにゅう 1 kcal - 580 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 89.2 g 食塩 1.9 g	ちぢみ ぎゅうにゅう 1 kcal - 503 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.0 g 食塩 1.9 g	おにぎり ぎゅうにゅう 1 kcal - 509 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 71.4 g 食塩 2.3 g	ぶりん ぎゅうにゅう 1 kcal - 546 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.6 g	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう 1 kcal - 429 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 64.7 g 食塩 1.9 g	おかし 1 kcal - 484 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 79.4 g 食塩 1.3 g	おたのしみ 
9 <b>ちゃぶちえ</b> ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの	10 <b>まーぼーどうふ</b> ごはん つなさらだ くだもの 	11 <b>とりのからあげ</b> ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの	12 <b>きんぴらごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみしる くだもの	13 <b>ちきんrais</b> ぶろっこりーのつなまよあえ まかろにすーぶ くだもの 	14 <b>やきうどん</b> すましじる くだもの	15 おべんとう
おかし ぎゅうにゅう 1 kcal - 536 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 80.3 g 食塩 1.3 g	ばなのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1 kcal - 609 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.7 g	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう 1 kcal - 577 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 72.6 g 食塩 2.4 g	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう 1 kcal - 412 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 64.5 g 食塩 1.5 g	めろんばん ぎゅうにゅう 1 kcal - 566 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 85.1 g 食塩 1.9 g	ふる一つしらたま 1 kcal - 370 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 48.4 g 食塩 1.4 g	おたのしみ 
16 <b>きりぼしだいこん</b> ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの 	17 <b>びびんぼっ</b> ごはん きのこじる くだもの	18 <b>さけごはん</b> ぼてとさらだ きのこじる くだもの	19 <b>あんかけそば</b> ちゅうかめん くだもの 	20 <b>たにんどん</b> ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ くだもの	21 <b>びーふしゅー</b> ごはん くだもの 	22 おべんとう
きやろつとけーき ぎゅうにゅう 1 kcal - 575 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 74.5 g 食塩 1.5 g	かりんとう ぎゅうにゅう 1 kcal - 468 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 68.9 g 食塩 1.4 g	おかし ぎゅうにゅう 1 kcal - 592 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.5 g 食塩 1.2 g	おはぎ ぎゅうにゅう 1 kcal - 536 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 69.2 g 食塩 2 g	ようかん ぎゅうにゅう 1 kcal - 551 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.6 g	じゃことーすと 1 kcal - 474 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 70.4 g 食塩 0.8 g	おたのしみ 
23 <b>にくじゃが</b> ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの	24 <b>ちらしずし</b> ぞうに くだもの	25 <b>ごしきにまめ</b> ごはん すのもの(なます) とりのからあげ すましじる くだもの	26 <b>ひじきごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみしる くだもの	27 <b>ひやしうどん</b> くだもの 	28 <b>ぶたのしょうがやきどん</b> ごはん もやしすーぶ くだもの	29 おべんとう
みかんぜりー ぎゅうにゅう 1 kcal - 521 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.0 g 食塩 1.5 g	ぼつとけーき ぎゅうにゅう 1 kcal - 458 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 73.1 g 食塩 1.4 g	おかし ぎゅうにゅう 1 kcal - 522 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 64.1 g 食塩 1.8 g	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう 1 kcal - 496 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 69.3 g 食塩 1.8 g	わらびもち ぎゅうにゅう 1 kcal - 507 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 84.3 g 食塩 1.4 g	とうふだんご 1 kcal - 426 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 71.8 g 食塩 1.1 g	おたのしみ 
30 <b>チャーはん</b> はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの 						
おかし ぎゅうにゅう 1 kcal - 505 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.8 g						