

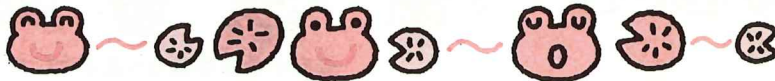


# 6月 献立表

ゆりかごWEC学院

令和4年6月

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日			1	2	3	4
献立			ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの昆布和え フルーツ(バナナ) なすのみそ汁	ご飯 ホイコーロー 春雨の酢の物 フルーツ(りんご) ワカメスープ	コッペパン 魚のチーズ風味フライ チンゲン菜のサラダ トマト コンソメスープ	ズッキーニナポリタン キャベツサラダ フルーツ(りんご)
おやつ			シュガートースト ミルク	焼きアメリカンドッグ ミルク	オレンジゼリー チョコスキューキー	きのこおにぎり 野菜ジュース
日	6	7	8	9	10	11
献立	中華丼 かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の竜田揚げ ひじき入り酢の物 トマト けんちん汁	クロワッサン 鶏肉のマーレード焼き トマトサラダ フルーツ(りんご) チンゲン菜のスープ	ご飯 魚のハンバーグ ナムル トマト ほうれん草のみそ汁	ご飯 魚の煮つけ マカロニサラダ トマト 豚汁	タコライス かぼちゃサラダ フルーツ(バナナ)
おやつ	ホットケーキ ミルク	フレンチトースト ミルク	焼きおにぎり お茶	リンゴマフィン ミルク	焼きドーナツ ミルク	メロンパン ミルク
日	13	14	15	16	17	18
献立	ご飯 魚のムニエル もやしのごま和え フルーツ(りんご) 厚揚げのみそ汁	コッペパン 野菜たっぷりチリコンカン ドレッシングサラダ フルーツ(バナナ) コーンスープ	ご飯 筑前煮 小松菜とパプリカの和え物 トマト えのきのみそ汁	ご飯 飛竜頭 千切り大根の中華風サラダ トマト ほうれん草のすまし汁	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ポテトサラダ フルーツ(りんご) 野菜スープ	焼きそば レバーの甘煮 フルーツ(バナナ)
おやつ	ストロベリースコーン ミルク	芋ぜんざい お茶	かりんとう饅頭 ミルク	ヨーグルトムース	チーズクッキー ミルク	クリームパン ミルク
日	20	21	22	23	24	25
献立	ご飯 魚のマヨネーズ焼き さっぱりサラダ フルーツ(りんご) 春雨スープ	ご飯 えび入りかき揚げ ゆかり和え フルーツ(バナナ) しめじのみそ汁	クロワッサン 鶏の香味焼き カラフルサラダ フルーツ(りんご) ミルクスープ	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物 トマト ワンタン汁	<b>お弁当日</b>	
おやつ	コーン入り蒸しパン ミルク	フルーツヨーグルト	とうもろこし お茶	チーズ饅頭 ミルク	牛乳もち お茶	ヨーグルト ムーンライトクッキー
日	27	28	29 お誕生会	30		
献立	チキンカレー ブロッコリーサラダ トマト	コッペパン 魚のみそチーズ焼き 海藻サラダ フルーツ(りんご) 卵スープ	カレーピラフ かえるローフ 和風スパゲティーサラダ フルーツ(メロン) オニオンスープ	ご飯 魚のかば焼き 胡瓜の酢の物 トマト 根菜汁		
おやつ	あじさいゼリー ぼたぼた焼きせんべい	ココアケーキ ミルク	いちごのムース	焼きフライドポテト ミルク		



1・2歳児

朝のおやつ  
(AM9時)

3歳児

朝のおやつ+牛乳又は  
野菜ジュース

パン+野菜ジュース  
レーズン(鉄分補給の為)

\*アレルギー体質の子供の為に、卵を使用していない  
(ビスケット・ボーロ等)のおやつも用意しています。

## 先生方の勉強会

- 1日(水)~2日(木) 令和4年度甲種防災管理新規講習  
(社会教育センター)・・・松本(寿)、斉藤
- 3日(金) 第1回延岡市幼保小連絡会議(本部室)  
・・・松本(寿)、副園長、國友(め)
- 9日(木) クレーム対応研修会(社会教育センター)・・・森本
- 15日(水) 市地活総会・・・斉藤
- 27日(月) アレルギー研修(2階ホール)  
・・・永井、黒木、山本、中野、須崎、渡部、森本、伊藤、廣瀬、渡井



つぼみ組・もも組(1・2歳児)朝のおやつ

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日			1	2	3	4
おやつ			サブレ ミルク	コーンフレーク ミルク	あられ ミルク	クラッカー ミルク
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	ハードビスケット ミルク	せんべい お茶	ムーンライトクッキー ミルク	お子様せんべい お茶	人参スティック ミルク	リッツ ミルク
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	ポーロ ミルク	コーンフレーク ミルク	リッツ ミルク	あられ お茶	クラッカー ミルク	えびせん ミルク
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	サブレ ミルク	せんべい お茶	チョコスクッキー ミルク	ポーロ ミルク	人参スティック ミルク	ビスケット ミルク
日	27	28	29	30		
おやつ	コーンフレーク ミルク	ビスコ ミルク	ロールパン 野菜ジュース	えびせん ミルク		

はな組(乳児)の献立は、毎週、別紙にてお渡ししております。

食中毒に気をつけて



6月は気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期です。予防に大切なのは手洗いとうがいです。石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。  
お弁当のおかずは火を通し、おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。蒸れると細菌が増えやすいので、ごはんやおかずはよく冷ましてからフタをしましょう。



しっかり噛んで食べよう



ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



延岡市の基本献立を基準にしています。  
( )は、こども園での目標値です。

～今月の栄養給与量～

熱量	たんぱく質	炭水化物	カルシウム	鉄
未満児 504.8Kcal (480Kcal) 以上児 426.8Kcal (350Kcal)	未満児 17.8g (19.6g) 以上児 17.4g (19.0g)	未満児 69.4g (68.3g) 以上児 50.6g (37.3g)	未満児 239.4mg (225mg) 以上児 230.3mg (300mg)	未満児 1.6mg (1.8mg) 以上児 1.7mg (1.9mg)

※以上児に給食のご飯の栄養量は入っていません。