



泉第2チャイルドも園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん マーボー茄子 中華スープ オレンジ	☆ハリハリごはん お茶
3	火	バナナ	ごはん さばの味噌煮 大根煮 えのきのすまし汁 グレープフルーツ	☆にんじん蒸しパン 牛乳
4	水	ジュース	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜のおかか和え オクラの味噌汁 バナナ	☆メロンパン風トースト 牛乳
5	木	ヨーグルト	わかめうどん たらもの西京焼き にんじんサラダ オレンジ	☆じゃがバター ジョア
6	金	せんべい	鶏肉の照りマヨ丼 さといもの味噌汁 グレープフルーツ	☆和風ツナスパゲティ 牛乳
7	土	クラッカー 豆乳	マーボー丼 中華スープ バナナ	たいやき バック麦茶
8	日			
9	月	せんべい	ごはん 鶏肉のしそ照り焼き 昆布の煮物 じゃいもの味噌汁 オレンジ	☆きなこマカロニ 牛乳
10	火	バナナ	にんじんパン 白身魚のチーズパン粉焼き ひじきサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆焼きそば お茶
11	水	ジュース	ごはん 親子煮 だいこんの味噌汁 バナナ	☆小豆蒸しパン 牛乳
12	木	ヨーグルト	ごはん 鮭の甘酢焼き きゅうりの塩昆布和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	☆磯風味ポテト 牛乳
13	金	せんべい	ごはん ポークカレー チーズサラダ お茶 グレープフルーツ	☆きなこの麩菓子 牛乳
14	土	クラッカー 豆乳	鶏照り丼 しめじの味噌汁 オレンジ	源氏パイ ジュース
15	日			
16	月	せんべい	ごはん マーボー茄子 中華スープ オレンジ	☆バナナケーキ 牛乳
17	火	バナナ	ごはん さばの味噌煮 大根煮 えのきのすまし汁 グレープフルーツ	☆豆乳餅 牛乳
18	水	ジュース	★米粉パン 鶏肉のレモンソースかけ 和風ポテトサラダ 牛乳 りんごゼリー	☆ツナマヨおにぎり お茶
19	木	ヨーグルト	わかめうどん たらもの西京焼き にんじんサラダ オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
20	金	せんべい	鶏肉の照りマヨ丼 さといもの味噌汁 グレープフルーツ	☆スイートポテト 牛乳
21	土	クラッカー 豆乳	マーボー丼 中華スープ バナナ	たいやき バック麦茶
22	日			
23	月	せんべい	ごはん 鶏肉のしそ照り焼き 昆布の煮物 じゃいもの味噌汁 オレンジ	☆ごまパイ 牛乳
24	火	バナナ	にんじんパン 白身魚のチーズパン粉焼き ひじきサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆青菜としらすのおにぎり お茶
25	水	ヨーグルト	ごはん 親子煮 だいこんの味噌汁 バナナ	☆ツナチーズトースト 牛乳
26	木	ジュース	ごはん 鮭の甘酢焼き きゅうりの塩昆布和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	☆コーン蒸しパン 牛乳
27	金	せんべい	ごはん ポークカレー チーズサラダ お茶 グレープフルーツ	☆フルーツヨーグルト お茶
28	土	クラッカー 豆乳	鶏照り丼 しめじの味噌汁 オレンジ	源氏パイ ジュース
29	日			
30	月	せんべい	ごはん マーボー茄子 中華スープ オレンジ	☆ごま蒸しパン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	496kcal	18.3g	15.4g	1.4g
3歳以上児	569kcal	21.6g	18.0g	1.6g

～食育活動～

6月 5日(木) はと組 うどん作り
 6月 19日(木) きじ組 うどん作り
 6月 24日(火) つる組 フルーツヨーグルトシャーベット作り



☆…手作りおやつ



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると体温が上がって、体の働きが活発になり、気持ちも落ち着きます。また、まとめ食いや間食を防ぎ、肥満の防止、便秘の解消になります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう！！

