



# 6がつ こんだてひょう



今月の平均熱量 (kcal) を  
お知らせします。  
6月は、平均 495 kcalです。

## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

## どようび

1日	2日	3日	4日	5日	6日
卵入り彩り野菜炒め ひじきのマリネ みそ汁 ★牛乳・せんべい	鶏南蛮うどん シーフードサラダ ヤクルト ★きなこ団子・麦茶	生揚げと野菜のそぼろ煮 キノコサラダ みそ汁 ★フルーツ杏仁	魚のカレーフライ くらげ入りナムル みそ汁 ★牛乳・コーンパンケーキ	キノとゴボウのバターライス さつま芋サラダ 野菜スープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
8日	9日	10日	11日	12日	13日
にらたま焼き 人参と豆苗のサラダ みそ汁 ★牛乳・お好み焼	二色サンドイッチ 野菜のクリームスープ グレープフルーツ ★ヨーグルト	豆腐のつくね揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 レタスのスープ ★ミニクリームパン・野菜ジュース	八宝菜 ごぼうとコーンのサラダ かき卵スープ ★牛乳・せんべい	みそちゃんぽんめん 水菜とワカメの和え物 バナナ ★ピザ風ポテト春巻き・麦茶	牛乳 パン
15日	16日	17日	18日	19日	20日
しらす卵 ほうれん草のお浸し みそ汁 ★牛乳・味付小魚、せんべい	ドライカレー フルーツヨーグルト 麦茶 ★青りんごゼリー・せんべい	豆腐とツナのぼつとん揚げ もやしと蒲鉾の和え物 みそ汁 ★わかめおにぎり・麦茶	いわしのみぞれ煮 ひじきの白和え 中華風なめこ汁 ★牛乳・ソーセージロール	鶏肉のかば焼きどんぶり キャベツとコーンの酢の物 みそ汁 ★ヨーグルト	(おにぎり持参の日) ビーフンスープ ジョア
22日	23日	24日	25日	26日	27日
だし卵焼き れんこんのきんぴら ひつつみ汁 ★牛乳・ビスコ	豚肉の甘辛丼 小松菜の和え物 豆腐汁 ★シリアルヨーグルト	揚げだし豆腐 ゆず風味なます うずら卵のすまし汁 ★冷やしうどん	さばのみそ煮 野菜ソテー みそ汁 ★牛乳・小倉蒸しパン	きのこスパゲティ わかめのサラダ コンソメスープ ★紅茶とバナナのパウダーケーキ	希望保育の日
29日	30日	<div data-bbox="1042 1371 1660 1874" data-label="Text"> <p>「幼児期からしっかり身につけよう！」 ～【はしの持ち方】～ 毎日の食事に欠かせない「はし」は、正しく持てないと、食事をスムーズに食べる事ができません。子どもがはしを使い始めたら、正しい持ち方の練習をしましょう。教え方のポイントとしては、子どもの手本となるように、まずは周囲の大人が、きちんと持っているか確認する事が大切です。子どもと並んで座り、手本を示しましょう。</p> </div>			
卵の袋煮 なめ茸とちくわのポトサラダ みそ汁 ★牛乳・かりんとう	ごはん 五目納豆 たくあん 中華風とん汁 ★フルーチェ				

★★★今月のお弁当のいない日★★★  
(2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日、30日)です。  
★20日(土)登園する際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。

