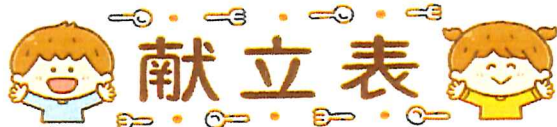


令和5年6月



ふじこども園

日曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (kcal)
			おか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	すきやき風煮 かぼちゃコロッケ オレンジ	チーズ ぎゅうにく やきとうふ ぎゅうにゅう とうふ	こめ ヤクルト 板ふ こんにゃく さとう あぶら	はくさい しいたけ にんじん 長 ねぎ かぼちゃ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	290
2 日								
3 月	ごはん たらこふりかけ ジョア	八宝菜 ミートボール バナナ	たらこふりかけ ぶたにく ミート ボール ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう 片 栗粉 ごま油 さとう じゃがいも	はくさい にんじん だけのこ水煮 玉葱 ビーマン きくらげ 乾椎茸 バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	354
4 火	●ミニ遠足●					ジュース お菓子	白粥 野菜煮	-
5 水	ごはん フキトマト ●遊園地●	一口かつ 千切りキャベツ みそ汁(油揚げ) オレンジ	豚肉 たまご あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら カ ルピス	ミニトマト キャベツ にんじん ぎゅうり だいこん オレンジ	カルピス 菓子	白粥 豆腐煮	306
6 木	ごはん 陸ブレーク	スープスパゲティー ハンバーグ バナナ	さけ 豚ひき肉 ぎゅうにゅう シ チュー ハンバーグ すきおみく みそ	こめ スパゲティー さとう じゃが いも	玉葱 にんじん ビーマン コーン しめじ マッシュルーム バナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	382
7 金	ごはん 一口チーズ	豚のバラ焼き 人参の子和え もやしのスープ グレースゼリー	チーズ ぶたにく たらこ 高野豆 腐 わかめ ベーコン すきおみく く みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう グレースゼリー じゃがいも	玉葱 ビーマン にんじん 乾椎茸 長ねぎ もやし えのきたけ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	325
8 土	ごはん 煮豆 ヤクルト ●人形偶ホッケー●	豚汁 ソーセージフライ オレンジ	煮豆 ぶたにく 凍り豆腐 みそ ぎゅうにゅうソーセージ たまご ぎゅう にゅう とうふ	こめ ヤクルト じゃがいも こん にゃく あぶら 薄力粉 パンこ	にんじん キャベツ 乾椎茸 もや し オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	398
9 日								
10 月	ごはん 味噌納豆 ジョア	肉じゃが汁 春巻き バナナ	挽きわり納豆 ぶたにく やきとう ふ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも こんにゃく さとう あ ぶら	ほうれんそう にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	352
11 火	ごはん フキトマト ●クッキング●	照り焼きチキン ほうれん草おかか和え マカロニスープ オレンジ	とりにく かつお節 すきおみく みそ	こめ さとう あぶら スパゲティー じゃがいも	ミニトマト ほうれんそう にんじん は くさい えのきたけ(味付け和え) 玉葱 コーン パセリ オレンジ	ミルク エッグ タルト	白粥 野菜煮	328
12 水	ごはん 一口チーズ	ハムエッグ すきこんぶ五目煮 みそ汁(じゃが芋) キウイ	チーズ たまご ハム のり こんぶ ぶたにく あぶらあげ 竹輪 みそ	こめ てんぷら粉 あぶら こん にゃく さとう じゃがいも	にんじん しめじ ビーマン 乾椎 茸 玉葱 キウイ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	341
13 木	ごはん 味噌菜ふりかけ	塩焼きそば チキンナゲット ニラたまスープ バナナ	味噌菜ふりかけ ぶたにく チキン ナゲット たまご すきおみく み そ	こめ 蒸し中華めん あぶら さと う じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ビーマン にら えのき だけ バナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	576
14 金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	ドライカレー フキトドッグ 福神漬 アイス	うずらたまご 豚ひき肉 すきおみ く みそ	こめ あぶら パナッス さとう じゃがいも	玉葱 にんじん エリンギ ビーマ ン レーズン ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	366
15 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	塩ちゃんこ汁 メンチカツ オレンジ	チーズ 鶏挽肉 とうふ メンチカ ツ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト ごま油 あぶら じゃがいも	はくさい にんじん 長ねぎ オレ ンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	377
16 日								
17 月	ごはん 一口チーズ ジョア	マーボー豆腐 ぎょうざ バナナ	チーズ とうふ 豚ひき肉 みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ご ま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ビーマン だけのこ し ょうが 乾椎茸 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	308
18 火	ごはん のり佃煮	豚肉のピカタ にぎやかさんぽら みそ汁(厚揚げ) オレンジ	のり佃煮 豚肉 たまご 竹輪 な まあげ わかめ みそ すきおみく く きなこ	こめ 薄力粉 あぶら ごま さと う マカロニ じゃがいも	ごぼう ビーマン にんじん れん こん 乾椎茸 だいこん オレンジ 玉葱	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	336
19 水	ごはん のり玉ふりかけ ●歯科検診●	えびフリッター ビーフン炒め 中華風スープ メロン	えびフリッター ベーコン 豚ひき 肉 わかめ みそ	こめ ごま油 あぶら さとう 片 栗粉 ビーフン カルピス じゃが いも	玉葱 しょうが にんじん ビーマ ン 長ねぎ はくさい えのきたけ メ ロン	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	259
20 木	ごはん 納豆	きつねうどん のりくわ天 パン	挽きわり納豆 あぶらあげ 板かま ぼこ こんぶ 竹輪 あおのり す きおみく みそ	こめ うどん さとう てんぷら粉 あぶら じゃがいも	ほうれんそう 長ねぎ 乾椎茸 パ インアップル 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	409
21 金	ごはん フキトマト	ポテトグラタン 大根サラダ すりおろし汁 バナナ	合挽き肉 ピザ用チーズ ハム わ かめ すりおろし(かに風味) みそ と うふ すきおみく	こめ じゃがいも あぶら バター パンこ さとう ドレッシング	ミニトマト にんじん 玉葱 トマト だいこん レタス 長ねぎ バナナ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	323
22 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	ぶた丼 ミニオムレツ パリッ子漬け オレンジ	チーズ ぶたにく やきとうふ ミ ニオムレツ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しいたけ ビーマン キャベツ 玉 葱 だけのこ水煮 ぱりっ子漬け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	271
23 日								
24 月	ごはん ゆで卵 ジョア	ハヤシライス ウインナー パインヨーグルト	うずらたまご 合挽き肉 ポークウ インナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも	玉葱 にんじん パインアップル	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	369
25 火	ごはん 一口チーズ	チキントマト煮 グリーンサラダ ワナダンスープ バナナ	チーズ とりにく ハム わかめ す きおみく ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ あぶら バター さとう ド レッシング ごま ごま油 ホット ケーキミックス じゃがいも	玉葱 マッシュルーム トマト フ ロッキー きゅうり レタス えのき だけ バナナ	ミルク ホットケーキ	白粥 野菜煮	372
26 水	ごはん すきやきふりかけ	魚フライ マカロニサラダ 豆腐としめじのみそ汁 オレンジ	すきやきふりかけ たら たまご ハム とうふ 白みそ あぶらあげ	こめ あぶら 薄力粉 パンこ マ カロニ マヨネーズ じゃがいも	きゅうり にんじん コーン しめじ オレンジ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 マッシュ和え	391
27 木	ごはん ミックス納豆	塩ラーメン しょうまい キウイ	挽きわり納豆 チーズ うずらたまご ぶたにく なると わかめ こんぶ し ょうまい すきおみく みそ	こめ 生中華めん さとう あぶら じゃがいも	パセリ ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 キ ウイ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	582
28 金	ごはん フキトマト	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ バナナ	とうふ たまご 豚ひき肉 ハム すきおみく	こめ あぶら パンこ じゃがいも マヨネーズ ほうちめ さとう	ミニトマト 玉葱 にんじん きゅう り 長ねぎ バナナ	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	435
29 土	ごはん 陸ブレーク ヤクルト	せんべい汁 野菜コロッケ べつたら漬け オレンジ ●自由参観会(3歳児)●	さけ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト さとう あぶら コ ロッケ じゃがいも	ささがきごぼう にんじん まいた け 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 べつたら漬け オレンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	444
30 日								

給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。

□の日はめん類です。

ご飯の量は加減をお願いします。



手洗いのあとは手をふこう

せっかく手洗いをしても、洗った手が水にぬれたままだとウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になってしまいます。またタオルを共用すると感染症が広がります。そのため、手を洗ったあとは、個人の清潔なタオルやハンカチなどを使うようにしましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べることがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけができるといいですね。

