





6月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
 <h2>暑い季節になりました！！汗をかいたら水分補給</h2> <p>乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適した飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。</p>   					1日 卵スープ ごはんですよ ご飯 ウエハース 牛乳 エネルギー 347Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.8g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 2.1g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
花の日セレモニー		非常災害訓練	交通安全訓練		観園式
琥珀煮 レンコンとごぼうの マヨサラダ たくあん納豆	スープカレー ナン コールスローサラダ ヨーグルト	鯖塩焼き 味噌汁（厚揚げ） じゃが芋とベーコンパ オレンジ	肉団子スープ 卵味噌 すき昆布煮	鶏天 味噌汁（大根） まっくろくろすけサラ	けんちん汁 ごはん 納豆
チョコバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	チーズ 牛乳	ジョア カル鉄スティック	ビスケット 牛乳
エネルギー 459Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.3g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 629Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.6g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 296Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 15.9g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 297Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.5g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 393Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.0g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 291Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.6g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 1.1g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
	不審者訓練				
かに玉 2 さつま汁 えのきと人参の和え物	煮干しラーメン いとこ煮 ブルーベリー ヨーグルト	赤魚の甘煮 切り干し大根 味噌汁（なめこ） ヤクルト	ポークカレー 大豆サラダ 牛乳	とんかつ 味噌汁（もやし） ゼリー	豚汁 ごはん 鮭フレーク
バナナ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	牛乳 鉄ウエハース	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 351Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.4g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 452Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 9.3g 炭水化物 72.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 351Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 9.6g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 306Kcal たんぱく質 13.1g 脂質 18.3g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 511Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.9g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 363Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.8g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 1.9g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
		大そうじ			子育て相談日
麻婆豆腐 キャベツのサラダ	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	とりごぼうすり身汁 きのこのバター炒め 三色納豆 オレンジ	ハヤシライス 大根サラダ パイナップル	豚のから揚げ 豆乳スープ プリン	たぬき汁 ごはん ごはんですよ
バナナ 牛乳	せんべい 牛乳	フルーチェ クッキー	ウエハース 牛乳	クッキー 牛乳	クッキー 牛乳
エネルギー 282Kcal たんぱく質 12.1g 脂質 15.8g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 21.4g 炭水化物 53.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 283Kcal たんぱく質 11.0g 脂質 8.8g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 335Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 15.5g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 522Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 26.2g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.2g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 2.5g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
				誕生会 育児講座・保育学校	カバー・ズツ洗濯日
親子煮 サラサバ和風 サ ラダ ヨーグルト	あんかけ焼きそば ほうれん草と え のきのスープ	豆腐つくね焼き 大根麺スープ 納豆 パイナップル	回鍋肉 わかめの酢の物 味噌汁（豆腐）	ビビンバ丼 中華スープ かぼちゃのサラダ プリンア・ラ・モード	厚揚げのカレー煮 卵味噌 ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳	クッキー ジョア	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	ウエハース 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 332Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.0g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 359Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 5.8g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 282Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 245Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.2g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 693Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 40.7g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 410Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.9g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 1.2g