



6月 給食献立予定表



2024年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ	
1	土	牛乳 エビチップ	ちゃんぽんラーメン	ひじきしゅうまい パナナ	麦茶 干し芋	牛乳 プリオッシュ・プール	
3	月	牛乳 野菜ビスケット	たぬきうどん	さつま揚げのきんぴら ミニトマト	牛乳 ツナと卵のサンドイッチ	麦茶 ウェハース	
4	火	牛乳 せんべい	パン デュラムファイン	鶏肉のカレー風味焼き たらこパスタサラダ スープ	麦茶 りんごゼリー さつまいもチップス	牛乳 オレンジ 煮干し	
5	水	ヨーグルト	ごはん	豚肉のんにくみそ炒め 油揚げの中華風酢の物 中華スープ	牛乳 米粉カップケーキ	麦茶 ビスケット	
6	木	牛乳 バナナ	ごはん	さわらの幽庵焼き キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁	牛乳 エビチップ	麦茶 ビスコ	
7	金	牛乳 クッキー	麦ごはん	鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	麦茶 フライドポテト	麦茶 ゆかりごはん	
8	土	牛乳 ウェハース	パン グラハムファイン	ポトフ ミニトマト チーズ オレンジ	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 りんごチップス	
10	月	牛乳 クラッカー	ごはん	生揚げとなすのそぼろ煮 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 動物ビスケット	
11	火	ヨーグルト	わかめうどん	鶏むね肉のマヨみそ焼き 人参サラダ	麦茶 チーズおかかおやき	牛乳 エビチップ	
12	水	牛乳 ビスコ	パン キャロットロール	コーンシチュー 緑黄色野菜のゴロゴロサラダ メロン	麦茶 せんべい	麦茶 ウェハース	
13	木	牛乳 オレンジ	麦ごはん	ピーマンの鶏肉炒め じゃがいものごま和え すまし汁	麦茶 フルーチェ	麦茶 Caせんべい	
14	金	牛乳 干し芋	人参ごはん	さばの塩焼き 中華風サラダ みそ汁	牛乳 コロックボール	麦茶 ブルーベリージャムサンド	
15	土	◎みんなのつどい◎					
17	月	牛乳 アスパラビスケット	肉うどん	ごぼうの炒めサラダ なすのチーズ焼き	牛乳 マフィン	麦茶 せんべい	
18	火	チーズ りんごチップス	麦ごはん	あじフライ 棒棒鶏サラダ すまし汁	麦茶 フルーツボンチ	牛乳 クラッカー	
19	水	ヨーグルト	ごはん	大根と高野豆腐の煮物 納豆和え みそ汁	麦茶 クラッカー コーンスープ	牛乳 ビスコ	
20	木	牛乳 エビチップ	ごはん	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	麦茶 干し芋	
21	金	牛乳 ウェハース	パン ベーグル	肉団子スープ ツナポテト パナナ	牛乳 手作りクッキー	麦茶 わかめごはん	
22	土	牛乳 クッキー	チキンライス	小松菜と切り干し大根のサラダ オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 ヨーグルト	
24	月	牛乳 Caせんべい	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳 ひじきビスケット	麦茶 メロンパン	
25	火	牛乳 動物ビスケット	パン ブルマン全粒粉	かぼちゃコロック コーンクリーミーサラダ スープ	★誕生会おやつ★	牛乳 バナナ	
26	水	牛乳 クラッカー	麦ごはん	なすとピーマンのみそ炒め 小松菜サラダ すまし汁	牛乳 ウェハース	麦茶 ふりかけごはん	
27	木	ヨーグルト	カレーソース スパゲッティ	キャベツとエビのかんきつ風味サラダ メロン 牛乳	麦茶 バナナケーキ	麦茶 せんべい	
28	金	牛乳 ビスコ	菜飯	鮭の塩焼き ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	麦茶 とうもろこし	麦茶 チーズ りんごチップス	
29	土	牛乳 せんべい	冷やし中華	ささみナムル パナナ	麦茶 おにぎり	牛乳 クラッカー	

しっかり食べよう！！「朝ごはん」



私たちの体は、寝ている間も体の様々な器官が働いており、体内に蓄えられたエネルギーは常に消費されています。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温や血糖値が低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと日中ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

朝ごはんには、脳を動かすエネルギー源「ぶどう糖」が摂れる「ごはん食」がおすすめです。忙しい朝は、おにぎりとおかずさんみそ汁などで十分です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートしましょう。