6月の献立表

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
水分補給はこまめに！ 子どもは、大人に比べて身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけではなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物は避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。発熱時に大量に汗をかいたときはイオン飲料が適しています。						1	・ご飯 ・肉豆腐 ・ピーマンの塩昆布和え ・すまし汁	2	・ご飯 ・魚の梅煮 ・そうめんサラダ ・味噌汁	3	・ちゃんぽん ・そぼろおにぎり
						3時	お茶・ねぎ味噌おにぎり	3時	牛乳・きな粉蒸しパン	3時	牛乳・自然菓子
5	・ご飯 ・麻婆春雨 ・ひじきサラダ ・中華風スープ	6	・ご飯 ・魚の甘酢揚げ ・切り干し大根の煮物 ・すまし汁	7	・チキンカレー ・レバーの甘辛煮 ・野菜のごま和え	8	・ご飯 ・オートミールハンバーグ ・マッシュさつま芋 ・和風ミネストローネ	9	・ご飯 ・魚のムニエル ・ほうれん草ソテー ・味噌汁	10	・豚丼 ・味噌汁
3時	牛乳・焼きドーナツ	3時	お茶 青菜としらすのおにぎり	3時	牛乳・レーズンクッキー	3時	牛乳・みたらしかぼちゃ団子	3時	牛乳・うどんかりんとう	3時	牛乳・自然菓子
12	・肉わかめうどん ・梅おかかおにぎり ・フルーツ(バナナ)	13	・ご飯 ・魚の野菜あんかけ ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁	14	・ご飯 ・鶏天 ・きゅうりと春雨の酢の物 ・味噌汁	15	・ご飯 ・肉豆腐 ・ピーマンの塩昆布和え ・すまし汁	16	・ご飯 ・魚の梅煮 ・そうめんサラダ ・味噌汁	17	・ちゃんぽん ・そぼろおにぎり
3時	牛乳・いきなり団子風	3時	牛乳・みそクラッカー	3時	牛乳・フルーツあんみつ	3時	お茶・ねぎ味噌おにぎり	3時	お茶・ピーチケーキ	3時	牛乳・自然菓子
19	・ご飯 ・麻婆春雨 ・ひじきサラダ ・中華風スープ	20	・ご飯 ・魚の甘酢揚げ ・切り干し大根の煮物 ・すまし汁	21	・チキンカレー ・レバーの甘辛煮 ・野菜のごま和え	22	・ご飯 ・オートミールハンバーグ ・マッシュさつま芋 ・和風ミネストローネ	23	・ご飯 ・魚のムニエル ・ほうれん草ソテー ・味噌汁	24	・豚丼 ・味噌汁
3時	牛乳・焼きドーナツ	3時	お茶 青菜としらすのおにぎり	3時	牛乳・レーズンクッキー	3時	牛乳・みたらしかぼちゃ団子	3時	牛乳・うどんかりんとう	3時	牛乳・自然菓子
26	・肉わかめうどん ・梅おかかおにぎり ・フルーツ(バナナ)	27	・ご飯 ・魚の野菜あんかけ ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁	28	・ご飯 ・鶏天 ・きゅうりと春雨の酢の物 ・味噌汁	29	・ご飯 ・豚肉となすの炒め物 ・野菜の納豆和え ・味噌汁	30	・ご飯 ・魚のごまマヨ焼き ・大根のそぼろ煮 ・すまし汁		
3時	牛乳・いきなり団子風	3時	牛乳・キャロットケーキ	3時	牛乳・フルーツあんみつ	3時	牛乳・マカロニ黄粉	3時	牛乳 バナナオートミールクッキー		

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。　※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園