

6 かつ の こ ん だ て



<お知らせ>

9日(火) 6月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いいたします。
 12日(金) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)
 26日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いいたします。)

煙山保育園

日 曜日	午前おやつ	おひるの副食	未満児	午後おやつ	
	未満児		主食	未満児	以上児
1 月	ふかし芋	鶏肉のカレーしょうゆ焼き 卵の花炒め 塩昆布和え もやしのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ココアスコーン	牛乳 ココアスコーン
2 火	ヨーグルト	さわらの塩麹焼き 根菜の煮物 青菜の磯辺和え にらたま汁 くだもの	麦ごはん	お茶 たこ焼き風おにぎり	お茶 たこ焼き風おにぎり
3 水	お菓子	豆腐ハンバーグ わかめパスタ レタスサラダ 押し麦入りスープ くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ボンデケーキ
4 木	りんご ジュース	ちくわの磯辺揚げ 塩肉じゃが キャベツの梅和え そうめん汁 くだもの	おかか ごはん	ジョア ごぼうビスケット	ジョア ごぼうビスケット
5 金	くだもの	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 青菜のお浸し わらびのみそ汁 くだもの	麦ごはん	ヨーグルト	ヨーグルト ビスケット
6 土	お菓子	ぎょうざ ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
8 月	お菓子	チーズタッカルビ 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ 山東菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー
お誕生会 9 火	くだもの	かたつむりライス マカロニグラタン 和風ポテトサラダ 卵レタススープ あじさいゼリー	かたつむり ライス	ぶどうジュース マドレーヌ	ぶどうジュース シュークリーム
10 水	野菜 ジュース	さばの塩焼き 筑前煮 青菜のごま和え わかめのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	ヨーグルトゼリー	ヨーグルトゼリー
11 木	ヨーグルト	豚肉のキャベツ巻き ひじきの煮物 春雨サラダ 大根のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 メロンパントースト	牛乳 メロンパントースト
12 金	野菜 スティック	から揚げカレー チーズ ポパイサラダ くだもの	パセリ ライス	お茶 梅ごま焼きうどん	お茶 梅ごま焼きそば
13 土	お菓子	肉団子 うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
15 月	お菓子	鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 青菜のおかか和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 りんごせんべい	牛乳 りんごせんべい
16 火	ジョア	かつおのフライ ビーフンソテー 海藻サラダ ハヤシチュー くだもの	コーン ライス	サラダうどん	サラダうどん
17 水	野菜 スティック	煮込みおでん 梅納豆和え お茶 くだもの	納豆 ごはん	牛乳 和風ピザ	牛乳 和風ピザ
18 木	ヨーグルト	豚肉の生姜焼き 五目豆 キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 きつねおにぎり	お茶 きつねおにぎり
19 金	くだもの	かわいいの梅マヨ焼き きんぴらごぼう 千草和え ひき肉のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	飲むヨーグルト スノーボールクッキー	飲むヨーグルト スノーボールクッキー
20 土	お菓子	ポテトグラタン 豆乳春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
22 月	ふかし芋	鶏肉の西京焼き すき昆布の煮物 なめ茸和え あさりのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ
23 火	ヨーグルト	お好み焼き風卵焼き なすのみそ炒め サラスパ 青菜のみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	お茶 ハンバーガー	お茶 ハンバーガー
24 水	ぶどう ジュース	あじのかば焼き チャプチェ 青菜のおろし和え もずくスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉クッキー
25 木	くだもの	タンダリーチキン ポークビーンズ 水菜とひじきのサラダ 麩のみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	りんごジュース ヨーグルトパンケーキ	りんごジュース ヨーグルトパンケーキ
26 金	お菓子	お弁当の日		プリン	プリン おせんべい
27 土	お菓子	さばのみそ煮 そうめん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 豆パン	牛乳 豆パン
29 月	お菓子	茶碗蒸し 豚肉とごぼうの炒め煮 二色和え 焼きのりのみそ汁 くだもの	炊き込み ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
30 火	ヨーグルト	鶏つくね じゃがいもきんぴら じゃこサラダ 高野豆腐のみそ汁 くだもの	麦ごはん	赤ぶどうジュース フオカッチャ	赤ぶどうジュース フオカッチャ

※都合により、献立を変更する場合があります。

～ ごはん量調査をしました～

先日、3歳以上児さんのごはん量を調べてみました。

一番多い子で144g、少ない子で48gでした。保育園の目安量としては110gです。

食べれる量に個人差はあると思いますが、子どもさんとお話ししながら見直してみたいかがでしょうか。



…今月の栄養平均…※()内は目標値です。

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	483kcal(500)	384kcal(450)
たんぱく質	18.8g(21)	19.3g(23)
脂質	13.0g(14)	14.8g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)