



# 6月の行事・こんだて

## 2020年



日	曜	行事
1	月	
2	火	
3	水	保育士研究会（瀧口）
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	芋苗植え・えいご遊び
10	水	
11	木	ひまわりの会・歯科検診（5・4歳児）
12	金	交通安全教室
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	お弁当日 だるま田遊び
17	水	
18	木	田植え
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	えいご遊び
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	1	2	3	4	5	6	7
9時のおやつ	牛乳, せんべい	牛乳, 果物	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, 果物	みかんゼリー	牛乳, 果物	
昼食	から揚げ 挽肉と野菜の春雨炒め 茄子とごぼうの味噌汁 果物	すき焼き風煮 コーンキャベツ かぼちゃの天ぷら 果物	鮭のタルタルソース 三色きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 果物	ポークビーンズ スパゲッティとツナのサラダ 照り焼きチキン 果物	肉団子の甘辛煮 豆腐チャンプル 中華風コンスープ 果物	味噌煮込みうどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, レーズン入りスコーン	ミルク, 黄粉団子	ミルク, 黒糖蒸しパン	ミルク, シェンケリー	ミルク, 麩の黄粉スナック	牛乳, ミレービスケット	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
9時のおやつ	牛乳, 芋けんぴ	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	五目厚焼き卵 わかめときゅうりの酢物 かしわ汁 果物	大豆の五目煮 かぼちゃサラダ 手作りふりかけ トマト, 果物	魚のカレー照り焼き 高野豆腐の炒め煮 もずくスープ 果物	うの花和え ハンサンス コーン入りつくねバーグ 果物	鮭のチーズ焼き 刻み昆布煮 豚汁 果物	洋風炊き込みご飯 わかめスープ 果物	
3時のおやつ	スキムバナナヨーグルト	ミルク, やせうま	麦茶, ごまとゆかりのおにぎり	ミルク, 利休白玉団子	ミルク, かぼちゃのマドレーヌ	牛乳, 小魚せんべい	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
9時のおやつ	牛乳, ミレービスケット	牛乳, 小松菜の蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	
昼食	魚のごま味噌焼き ひじきの和風サラダ ミネストローネ 果物	<b>お弁当日</b>		キャベツコロッケ 野菜のごま和え わかめと油揚げの味噌汁 果物	うま煮 チロリアンサラダ 青のり入り納豆 ミニトマト, 果物	鶏飯 魚の梅しそ焼き 野菜の卵とじ 中華スープ, 果物	ビーフンの五目炒め 果物
3時のおやつ	ミルク, ブラウニー	ソフール	麦茶, チーズとおかかおにぎり	ミルク, スキムミルクもち	ミルク, りんご蒸しパン	牛乳, かりんとう	
日にち	22	23	24	25	26	27	28
9時のおやつ	牛乳, 野菜スティック	牛乳, 黄粉蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, ごまプリッツ	牛乳, 果物	
昼食	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きのこの豆乳味噌汁 果物	鯖の味噌煮 わかめのごま風味和え オクラのコンソメスープ 果物	カレーライス 切干大根と春雨の中華サラダ 豆腐とツナの落とし焼き 果物	大豆ハンバーグ 野菜サラダ にゅうめん 果物	鮭の南蛮漬け じゃがもろこし 鶏レバーの甘辛煮 ミニトマト, 果物	冷やし中華 果物	
3時のおやつ	ミルク, チーズ蒸しパン	ミルク, みたらし団子	ミルク, 二色サンド	麦茶, 小松菜とじゃこのおにぎり	あじさいゼリー	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	29	30	<b>★献立紹介★ ポークビーンズ</b> <b>材料 大人2人+子ども2人分</b> 豚肉 240g 砂糖 9g(大さじ1) 炒め油 適量 ケチャップ 40g(大さじ2強) 大豆(水煮) 160g トマトピューレ 40g(大さじ2強) 人参 200g(1本) クスターズ 32g(大さじ1と1/2) 玉ねぎ 240g(大1個) *乾燥大豆の時は70gにする。 じゃが芋 280g(中2個) *トマトピューレがない時は、 いんげん豆 30g(3本) ケチャップでも良い。		<b>作り方</b> ① 鍋に炒め油をしき、豚肉を入れてしっかり炒める。 ② 2cm角に切った人参・玉ねぎ・じゃが芋を入れて炒める。 ③ 野菜が柔らかくなったから、水煮大豆と調味料を入れて煮込む。 ④ ゆでて斜めに切ったいんげん豆を入れて出来上がり。 *乾燥大豆を使うときは、前日に水につけて、当日柔らかくなるまで煮る。 *揚げそうなときは水を入れて調節する。		
9時のおやつ	牛乳, 小魚せんべい	牛乳, スコーン					
昼食	チキンケチャップソテー オクラのごま和え ほうれん草のミルクスープ 果物	さつま揚げ 中華きゅうり かぼちゃスープ 果物					
3時のおやつ	ミルク, ヨーグルトケーキ	ミルク, チーズ入りお好み焼き					

\*9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 \*果物は変更することがあります。 \*園で使用しているお米は国内産です。

食育だよりでご紹介した『よく噛んで食べよう』の中に、噛むことの良さを書いています。噛むことや噛みちぎることによって、あごが発達して歯並びが良くなります。唾液がでることで虫歯予防になります。今回ご紹介する献立は、しっかり噛むメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。