

# 6月の行事・こんだて

2022年



日	曜	行事
1	水	
2	木	志成学園交流会（年長）
3	金	リトミック
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	英語あそび
8	水	芋の苗植え
9	木	交通安全教室
10	金	リトミック
11	土	国保協全体研修会
12	日	
13	月	
14	火	お弁当日
15	水	ひまわりの会
16	木	泥田あそび（年長）
17	金	リトミック
18	土	園内研修
19	日	
20	月	田植え 公開保育
21	火	英語あそび 調理師研究会
22	水	
23	木	試食会
24	金	リトミック
25	土	浄土宗保育協会研修会
26	日	
27	月	
28	火	国保協 主任会
29	水	武蔵ウインドハーモニー公演
30	木	誕生会

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	旬の食材の栄養効果	～さやいんげん～	1	2	3	4	5
9時のおやつ	～じゃがいも～ *抗酸化・美肌効果 *皮膚や髪に健康 *高血圧の予報・改善 (保存方法) 紙袋に入れるか、新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存。	*美肌効果 *生活習慣病の予防 *酵素を活性化 (保存方法) ビニール袋かラップで包み、野菜室で保存すれば1週間はもちます。固めに茹でれば冷凍保存も可能です。	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食			ポークビーンズ ほうれん草とツナのサラダ 鶏肉の甘辛煮 果物	魚のごま味噌焼き 高野豆腐の卵とじ コーンスープ 果物	じゃが芋と挽肉の炒め煮 バンサンス スナップえんどうの天ぷら 果物	味噌煮込みうどん 果物	
3時のおやつ			カルビスゼリー	ミルク, フレンチトースト	ミルク, 麩の黄粉スナック	牛乳, かりんとう	
日にち	6	7	8	9	10	11	12
9時のおやつ	牛乳, 豆乳クッキー	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 果物	から揚げ 千切りサラダ 野菜のポトフ 果物	豆腐の五目炒め 鮭の味噌マヨ焼き焼き 刻み昆布煮 果物	鶏肉とおからの揚げ団子 レタス, ミニトマト 春キャベツのクリームスープ 果物	鯖の味噌煮 ひじきの和風サラダ にゅうめん 果物	五目焼きそば 果物	
3時のおやつ	ミルク, チーズ蒸しパン	ミルク, やせうま	ミルク, かぼちゃケーキ	フルーツゼリー	麦茶, ビビンバおにぎり	牛乳, せんべい	
日にち	13	14	15	16	17	18	19
9時のおやつ	牛乳, 芋けんぴ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 洋風かき玉汁 果物	お弁当日	白雪ひじき ハム入りポテトサラダ トマト 果物	マカロニグラタン 鶏レバーの甘辛煮 いんげんとコーンの和え物 果物	鶏めし 魚の梅しそ焼き わかめのごま風味和え 卵スープ, 果物	ビーフンの五目炒め 果物	
3時のおやつ	ミルク, ドーナツ	ミルク, 小松菜の蒸しパン	ミルク, 麩のカレースナック	ミルク, スキムミルクもち	ミルク, 二色サンド	牛乳, 豆乳クッキー	
日にち	20	21	22	23	24	25	26
9時のおやつ	牛乳, せんべい	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, スコーン	牛乳, 果物	
昼食	鮭のマヨネーズ焼き 野菜の卵とじ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 果物	マーボー豆腐 かぼちゃの天ぷら 中華きゅうり 果物	肉団子の甘辛煮 ごぼうサラダ わかめスープ 果物	魚の竜田揚げ 高野豆腐の炒め煮 かしわ汁 果物	カレーライス 春雨つくね 野菜サラダ 果物	ナポリタン 果物	
3時のおやつ	ミルク, みたらし団子	ソフール	ミルク, パインケーキ	ミルク, クッキー	フルーツポンチ	牛乳, ビスケット	
日にち	27	28	29	30	メニュー紹介		
9時のおやつ	牛乳, かりんとう	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	(材料) 4人分 ・豚ミンチ……100g ・じゃがいも……420g ・人参……120g ・玉ねぎ……120g ・さやいんげん…30g ・砂糖……小さじ5 ・醤油……小さじ5 ・水……135cc ・水溶き片栗粉…片栗粉3g水15cc		
昼食	チキンケチャップソテー 野菜のごま和え 中華風コーンスープ 果物	うま煮 五目厚焼き玉子 わかめときゅうりの酢物 果物	ハンバーグ 切り干し大根煮 きのこの豆乳味噌汁 果物	大豆の五目煮 魚の天ぷら スパゲッティとツナのサラダ 果物	① 鍋に油を敷き、ミンチを炒める。 いんげんは、塩茹でをして斜めに切る。 ② 1cm角に切った人参と玉ねぎを炒める。 ③ 砂糖・醤油を入れて、人参が柔らかくなったらコロコロに切ったじゃが芋と水を入れて煮る。混ぜながら水分をとばす ④ 水溶き片栗粉を回しいれ、いんげんを入れて、火が通ったら出来上がり		
3時のおやつ	ミルク, ブラウニー	ミルク, 黄粉団子	スキム入りバナナヨーグルト	麦茶, ゆかりとごまおにぎり			

\*9時のおやつは0・1・2歳児のみです \*カレー・シチュー・ハヤシライスの日はスプーンを持って来ても良いです(3・4・5歳児のみ) \*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産です