



江東区白河かもめ保育園  
平成30年度6月(水無月)献立表



目標：よく噛んで食べよう


テーマ野菜：じゃがいも



今月の食育

5日：じゃが芋洗い(星組)  
6日：じゃが芋の話(幼児)  
※6~8月は食中毒予防のため、クッキングは行いません。

※乳児には午前中、牛乳等がです。  
※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※  はカルシウム強化のため、小魚を提供します。

曜日	月	火	水	木	金	土		
予定					1	2		
食育	<p><b>カミカミランチ</b> 6月4日~10日を歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりでした。 歯磨きをしっかりとすることで虫歯を防ぐことができますが、毎日の食生活でよく噛む、カルシウム・ビタミン・食繊維などをしっかりとすることで丈夫な歯を作ります。おじいさんやおばあさんになるまで、元気な歯がいっぱい残っているように食習慣を見直しましょう。保育園の6月献立では、噛み応えのある根菜類を使った献立やカルシウムが沢山とれる献立を入れています。ご家庭でも、参考にしてみてください。</p>			<p>5月から、<b>かもめダイアリー(ブロック)</b>にて毎日の献立紹介を行っています。是非、チェックしてみてください。</p> 			カミカミランチ	
食育				<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> <li>鯛の竜田揚げ</li> <li>切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>カミカミ具沢山汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>若布と葱の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムたっぷりトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>メープルブチケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	4	5	6	7	8	9		
予定	異文化交流	身体計測	かもめひろば	避難訓練	かもめひろば・離乳食講座			
食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 たくあん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>オクラのかき卵汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこツナの和風スパゲッティ</li> <li>チーズとココロ野菜のさっぱり和え</li> <li>大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>ポテトコロッケ</li> <li>千切りキャベツ</li> <li>若布と豆腐の味噌汁</li> <li>ももゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉とピーマンの甘辛炒め</li> <li>ただき胡瓜</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>夏みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>スティック金平牛蒡</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>さつま芋の煮物</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>ぶどう</li> </ul>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カステラ</li> <li>牛乳</li> </ul>		
日	11	12	13	14	15	16		
予定	野菜の日			歯科検診	おもちゃ病院			
食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の三色丼</li> <li>春雨の胡麻酢和え</li> <li>キャベツと白しめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>小松菜とじゃこのかみかみ和え</li> <li>新じゃがとスナップエンドウの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじきの西京焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>きのこのすまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードカレーライス</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ウインナーときのこのスープ</li> <li>夏みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>若布と葱の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅しらすご飯</li> <li>ほりほりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナと豆腐のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋とじゃこのチヂミ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがバター</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メープルブチケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>		
日	18	19	20	21	22	23		
予定		体育遊び・おさがり交換会	かもめひろば・0歳児健診・おさがり交換会	かもめの日・おさがり交換会	造形・おさがり交換会			
食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 たくあん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>オクラのかき卵汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこツナの和風スパゲッティ</li> <li>チーズとココロ野菜のさっぱり和え</li> <li>大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>ポテトコロッケ</li> <li>千切りキャベツ</li> <li>若布と豆腐の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>チキンの塩しモン焼き</li> <li>カリカリクルトンサラダ</li> <li>じゃが芋とベーコンのスープ</li> <li>あじさいゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>スティック金平牛蒡</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>さつま芋の煮物</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>ぶどう</li> </ul>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かたつむりロールケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワッフル</li> <li>牛乳</li> </ul>		
日	25	26	27	28	29	30		
予定	野菜の日		かもめひろば	お茶会		プール設置		
食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の三色丼</li> <li>春雨の胡麻酢和え</li> <li>キャベツと白しめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>小松菜とじゃこのかみかみ和え</li> <li>新じゃがとスナップエンドウの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじきの西京焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>きのこのすまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードカレーライス</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ウインナーときのこのスープ</li> <li>夏みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚の生姜焼き</li> <li>ほうれん草の海苔和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅しらすご飯</li> <li>ほりほりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナと豆腐のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋とじゃこのチヂミ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがバター</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>		