

もも・すみれ こんだてひょう

こげつわらい

よく噛んで食べよう、食事の前にはしっかり手を洗おう

R4・6月 富士保育園

日	曜日	こんだて	未満児間食	おやつ	黄色食品		赤色食品		緑黄色食品		栄養素 エネルギー たんぱく 食塩
					熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整えてくれる食品				
1	水	しほらーめん ぎょうざ わかめのさらだ ふりかけ	おこめぼーる	ぎゅうにゅう まかろにきなこ	ちゅうかめん しほらーめんのもと どれっしんぐ ふりかけ まかろに さとう ごはん おこめぼーる	なると ぎょうざ かにかま わかめ きなこ ぎゅうにゅう	もやしにら きゃべつ にんじん れたす きゅうり	426 kcal 14.4 g 2.1 g			
2	木	えのきのみそしる さわらさきょうやき ごもくだいずに じゃあ	おれんじ	ぎゅうにゅう はーべすと	こんにやく さとう あぶら ごはん はーべすと	あぶらあげ にぼし さわら こんが だいず じゃあ ぎゅうにゅう	えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう おれんじ	416 kcal 18.2 g 1.7 g			
3	金	こーんすーぶ はるさめさらだ つなとじゃがいもたまごやき ぱん はむ ちーず	まんな	むぎぢゃ よーぐるとあえ	こーんかん じゃがいも すーぶのものと はるさめ どれっしんぐ ぱん まんな	ペーこん つな たまご かにかま ぎゅうにゅう はむ ちーず よーぐると	ぐりーんびーす たまねぎ にんじん ぱせり きゅうり もかん みかんかん ばなな	337 kcal 14.4 g 1.7 g			
4	土	かれー ういんなー ほうれんそうのぼたーそてー	おかし	おかし	じゃがいも かれーるう ごはん おかし	ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそうそてー	499 kcal 14.1 g 2.6 g			
6	月	たまねぎのみそしる さけのみりんやき なつとうあえ ばなな	ぜりー	みるくていー ごませんべい	さとう ごま ごはん ごませんべい ぜりー	とうふ あぶらあげ にぼし さけ なつとう かつおぶし わかめ だつしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ しめじ ほうれんそう きゃべつ ばなな	428 kcal 20.8 g 1.6 g			
7	火	ふのすましじる すたまに こーんさらだ さつまいものあまに	ふんわりこーん	ぎゅうにゅう すいーとごぶる	ふ しらたき こーん どれっしんぐ ごはん ぱん さとう こむぎこ さつまいも ふんわりこーん	うずらたまご かつおぶし ぶたにく ばたー たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ びーす きゅうり にんにく れたす きゅうり きゃべつ	483 kcal 16.5 g 1.5 g			
8	水	おにおんすーぶ めんちかつ きゃべつとかにかまのさらだ もみのり	おせんべい	ほうぢゃ けーくされ	こーん どれっしんぐ ごはん あぶら ほつとけーき みくす じゃがいも きやめめるこーん	ばたー めんちかつ かにかま のり ひじき おから ういんなー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ぱせり きゃべつ にんじん えだまめ	425 kcal 11.9 g 1.4 g			
9	木	きゃべつのみそしる ますのしおやき きりぼしだいこんのもの ぶりん	ばなな	ぎゅうにゅう おせんべい	こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごはん おせんべい	とうふ にぼし ます さつまあげ ぎゅうにゅう ぶりん	きゃべつ にんじん ねぎ しめじ ほししいたけ きりぼしだいこん ばなな	434 kcal 17.3 g 2.4 g			
10	金	かまぼこのすましじる とりくあまからに やきそば べびーばいんかん	さくらぼう	むぎぢゃ たまごぼーろぱん	かたくりこ ちゅうかめん あぶら ごはん さとう たまごぼーろぱん ふがし	かまぼこ かつおぶし とりく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しめじ ほししいたけ きゃべつ びーまん ばいんかん	411 kcal 14.0 g 0.9 g			
11	土	くりーむしちゅー はんぱーぐ にしよつげ	おかし	むぎぢゃ おかし	じゃがいも しちゅーるう ごはん おかし	とりく ぎゅうにゅう はんぱーぐ	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり みかんかん	380 kcal 12.6 g 1.4 g			
13	月	ちゅうかすーぶ ちんじやおろーす ちーずはんべんふらい かぼちやに	あんぱんまん きやめめるこーん	ぎゅうにゅう みたらしぼて	ごまあぶら かたくりこ あぶら ぱんこ こむぎごはん さとうかたくりこ じゃがいも きやめめるこーん	とりく ぶたにく たまご ちーずはんべん ぎゅうにゅう	だいこんにら にんじん たけのこ びーまん ほししいたけ しょうが にんにく かぼちや	496 kcal 16.8 g 2.2 g			
14	火	なすのみそしる ささみのれもんに ひじきのまよさらだ しらす	ばなな	おれんじよーぐると きらすあげ たべっこべい	かたくりこ あぶら さとう こーん まよねーず ごま ごはん きらすあげ たべっこべい(もも)	あぶらあげ にぼし とりく ひじき つな よーぐると ぎゅうにゅう しらす	にんじん なす たまねぎ れもんじる きゃべつ おれんじゆーす ばなな	467 kcal 17.2 g 1.2 g			
15	水	ちきんかれー ういんなー ぶろっこりーのわだれあえ とまと	すていっくぱん	ぜりーみるく かるしむせんべい	じゃがいも こむぎこ かれーるう あぶら ごはん ぜりーのもと ぱん どれっしんぐ かるしむせんべい	とりく だつしふんにゅう ういんなー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とまと ぶろっこりー	515 kcal 15.4 g 1.5 g			
16	木	とまとたまごのすーぶ ぎょくそーせーじふらい ぼてとさらだ ぱん にんじんあまに	べじたべる	むぎぢゃ うめちりおにぎり	こむぎこ ぱんこ あぶら じゃがいも まよねーず どれっしんぐ ぱん ごはん べじたべる	たまご ぎょくそーせーじ はむ うめちり ぎゅうにゅう	とまと たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	416 kcal 11.9 g 1.8 g			
17	金	とんじる さわらのぱんこやき ちくぜんに おうとうかん	ぜりー	むぎぢゃ まつちやむしぱん	じゃがいも ぱんこ おりーぶおいる さいとも こんにやく あぶら さとう ごはん ぜりー	ぶたにく とうふ にぼし さわら ちーず とりく ちくわ おうとうかん	にんじん ごぼう ねぎ しめじ だいこん しいたけ ぱせり おうとうかん	436 kcal 17.5 g 1.4 g			
18	土	ひやしうどん すみびどりつくね こまつなのびたし	おかし	むぎぢゃ おかし	うどん ごはん おろししたれ おかし	すみびどりつくね ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ こまつなのびたし	355 kcal 11.6 g 1.8 g			
20	月	わんたんすーぶ ほいこーろー かにたまあまずあん ぜりー	かつぱえびせん	ぎゅうにゅう おこめのたると	わんたん ごはん ほいこーろーのもと ぜりー おこめのたると かつぱえびせん	ぶたにく かにたまあまずあん ぎゅうにゅう	はくさいにんじんにら ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ ねぎ びーまん	421 kcal 12.9 g 1.2 g			
21	火	だいこんのみそしる しろみざかなふらい とまとちーずのさらだ ほうれんそうのびたし	あんぱんまん びすけつと	ぎゅうにゅう ふる一つさんど	じゃがいも こむぎこ ぱんこ あぶら どれっしんぐ ごはん ぱん あんぱんまんびすけつと	あぶらあげ わかめ にぼし すけつとら たまご ちーず ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん だいこん ねぎ とまと れたす きゅうり みかんかん ほうれんそう	445 kcal 18.1 g 1.5 g			
22	水	えびほーるすーぶ てづくりてりやききん まかろにさらだ やくると	うえはーす	むぎぢゃ いわすなつ (もも:おせんべい)	さとう まかろに じゃがいも こーん まよねーず ごはん いわすなつ うえはーす こぎかなせんべい	えびほーる とりく はむ たまご やくると ぎゅうにゅう	ほししいたけ にら たまねぎ もやし にんじん きゅうり きゃべつ	429 kcal 13.6 g 1.5 g			
23	木	なめこじる ほつけのしおやき とりくただいこんのもの つなじゃが	おれんじ	かるびす ちーずどつぐ	こんにやく さとう あぶら ごはん じゃがいも	とうふ にぼし ほつけ とりく ちーずどつぐ かるびす つな ぎゅうにゅう	なめこ にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん おれんじ	424 kcal 17.2 g 2.2 g			
24	金	あおさすーぶ ぶたにくのしょうがやき きのこいりやさいそてー きゅうりのおかあえ	しろいふうせん (0歳:はいはいん)	ぎゅうにゅう てづくりぶりん	やきにくのたれ こーん さとう ごはん しろいふうせん はいはいん(0歳)	あおさ ぶたにく ういんなー ばたー ぎゅうにゅう たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ えのきたけ きゃべつ ほうれんそう きゅうり	442 kcal 17.7 g 1.8 g			
25	土	ぶらうんしちゅー ちきんびかた かりきりきゅうり	おかし	むぎぢゃ おかし	じゃがいも しちゅーるう ごはん ごま おかし	ぶたにく ちきんびかた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	356 kcal 11.2 g 1.4 g			
27	月	ちんげんさいのすーぶ てづくりとうふはんぱん じやーまんぼてと とまと	あんぱんまん おやさいせんべい	ぎゅうにゅう ばなな	ぱんこ じゃがいも あぶら ごはん おせんべい	わかめ とうふ あいびきにく たまご だつしふんにゅう ペーこん ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい たまねぎ えのきたけ ばなな とまと	475 kcal 16.8 g 1.5 g			
28	火	みねすとりーね とりくのからあげ ふれんちさらだ もみのり	みにあすばらがす	むぎぢゃ けーき	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら どれっしんぐ ごはん けーき みにあすばらがす	ペーこん とりく のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん せろり とまとかん しょうが れたす きゅうり ばいんかん	495 kcal 13.7 g 0.8 g			
29	水	くりーむしちゅー ふうんくふると ぺんねのそてー ぱん よーぐると	りんご	むぎぢゃ いなりずし	じゃがいも しちゅーるう ぺんね ぱん ごはん ごま	ぎゅうにゅう だつしふんにゅう ペーこん ぎゅうにゅう あぶらあげ ふうんくふると よーぐると	たまねぎ にんじん しめじ りんご	420 kcal 15.1 g 2.2 g			
30	木	とうふのみそしる さけのしおやき ぶたにくとごぼうのみそいため ぜりー	たべっこべい	みるくこあ ぼんすけ (もも:おこめぼーる)	こんにやく さとう あぶら ごはん ぼんすけ ぜりー たべっこべい おこめぼーる(ももぐみ)	とうふ あぶらあげ わかめ にぼし さけ ぶたにく だつしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう いんげん	502 kcal 20.6 g 1.6 g			

食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な
時季になってきました。食中毒予防の三
原則は、食品に原因菌をつけない(清潔)
・増やさない・殺菌する、です。また、
体調を崩したり抵抗力が弱ったりし
ていても食中毒を起こしやすくなります。
みんなで気をつけましょう。

おやつの約束

子どもは食事だけでは1日の栄養素が取れないため、
園ではおやつで補っています。週末やお休みの日は
家庭でのおやつで食育方に気をつけましょう。
時間を決める、皿やコップに移しかえる、
食事前や就寝前は食べない。
砂糖の多いものや軟らかいものは控えるなど、
質や量を考えて子どもたちの成長を
助けるものを選びましょう。

かみごたえのある献立紹介

キンピラゴボウ 筑前煮
ご飯 卵汁