

🍀 6月献立予定表 🍀

高橋保育園

日	曜	献立名	おやつ ☆手作り
1	月	牛肉と切り干し大根味噌煮・ひじき中華和え(らっきょう入)・オレンジ	☆さつま芋の天ぷら
2	火	魚のラビゴットソースかけ・ニラ卵スープ・バナナ	まがりせんべい・昆布
3	水	豚肉とじゃが芋の香り炒め・なめこ味噌汁・ゼリー	☆ホットケーキ
4	木	魚のコーンマヨ焼き・野菜のおかか和え・もやしの味噌汁・メロン 🍈	ビスケット
5	金	焼肉サラダ・ソーメン汁・元気納豆・キウイ	☆人参いこもち・麦茶
6	土	肉じゃが・ところてんサラダ・パイン缶	カステラ
8	月	Ca鉄入りかき揚げ・中華スープ・キウイ	☆抹茶入りふくれ菓子
9	火	筑前煮・きゃべつの味噌汁・バナナ 🍌	☆丸ボーロ
10	水	麻婆ラーメン・ひじき納豆和え・メロン	☆紫陽花色ゼリー・煎餅・麦茶
11	木	カレー味の魚竜田揚げ・きゅうりの即席漬け・南瓜の味噌汁・りんご	☆あべ川マカロニ
12	金	おくら入りお好み焼き・添え野菜・豆腐とわかめのおすまし・バナナ	☆塩&ゴマココアちんすこう
13	土	ポトフ・マカロニサラダ・味付け海苔・みかん缶	べじ食べる
15	月	豆腐つくね・野菜ソテー・ニラ卵スープ・オレンジ	☆チーズトースト
16	火	魚のお好み焼き風・切干大根の梅肉和え・もずく汁・バナナ	☆じゃんぼもち
17	水	チキンカレー・揚げ大豆と野菜のドレッシング和え・メロン	☆ゴマプリン・煎餅・麦茶
18	木	さつま揚げ・野菜ナムル・なすの味噌汁・パイン缶	菓子パン
19	金	焼きそば・枝豆・ふりかけ・きゃべつスープ・キウイ 🍌	黒棒カルシウム・いりこ・麦茶
20	土	たかはしフェスタ(午前保育)	
22	月	八宝菜・南瓜大学・梅おかかきゅうり・オレンジ	とうもろこし・昆布 
23	火	きびなごの南蛮漬け・豆腐の味噌汁・キウイ	☆みかんヨーグルト・サブレ
24	水	冷やし中華・金時豆・おくらのかか和え・もも缶	☆おからバナナスコーン
25	木	🍰 誕生会 🍰 米(1/3カップ)・持参=ことり組 ～鹿児島島の郷土料理～ 鶏飯・がね・メロン 	☆ブルーベリーシェイク・袋菓子 
26	金	魚の朝鮮焼き・ポテトサラダ・もやしの味噌汁・バナナ	☆切干大根おにぎり・麦茶
27	土	なすのみそ炒め・中華スープ・りんご	せんべい
29	月	ハヤシチュー・チーズと野菜のドレッシング和え・キウイ	☆桃ゼリー・ビスコ・麦茶
30	火	魚と野菜の天ぷら・青のり汁・メロン	バームクーヘン・えびせん

【6月は食育月間です】

毎日の食事は、子どもたちの“元気な心と体”を育てる時間です。

園でも「いただきます」「ごちそうさま」の感謝を大切にしながら、食事の姿勢やマナーにも楽しく取り組んでいます。

成長期の子どもたちにとって、食事は体をつくるエネルギーのもと。



特に朝ごはんに“たんぱく質”をプラスすると、体だけでなく心や生活リズムも整いやすくなると言われています。

「栄養を考えると食費が心配…」という声もありますが、

卵・豆腐・納豆など、身近な食材でも十分に栄養はとれます。

少しの工夫やひと手間が、子どもたちだけでなく家族みんなの健康につながります。

6月は、ご家庭でも“食べること”について楽しく話してみてくださいね!

