



よていこんだてひょう



たっこんどもえん 以上児

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--------------------------------------|-------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ヤッホークラブ | | | | |
| | けんちん汁 ゴーヤチャンプルー ヨーグルト | レタススープ 魚肉ソーセージ焼き カミカミサラダ ゼリー | 卵豆腐のすまし汁 鮭のミソマヨ焼き 山菜煮 ヨーグルト | 白菜と肉団子のスープ ほうれん草とカニカマの和え物 ゼリー | 焼きそば バナナ 牛乳 |
| | シュガートースト・牛乳 | バームクーヘン・牛乳 | せんべい・牛乳 | スティックパン・牛乳 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | おにぎりの日 | | |
| ほうれん草と豆腐のスープ 肉団子 白菜ときゅうりのごま和え ゼリー | わかめと玉ねぎのみそ汁 野菜コロッケ ひじきの炒煮 ヨーグルト | ミネストローネ タラのムニエル ちくわと小松菜の和え物 ゼリー | キムチ鍋風 ポテトサラダ ヨーグルト | コンソメスープ 鶏肉のピカタ 野菜のナムル ゼリー | 希望保育 |
| クッキー・牛乳 | たこ焼き・牛乳 | せんべい・牛乳 | キッシュ・麦茶 | だんご・牛乳 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | ヤッホークラブ | | 誕生会 | | |
| ホワイトシチュー ウィンナー キャベツとツナの和え物 ゼリー | 親子煮 ランチョンパスタ ヨーグルト | カレーピラフ まいたけ汁 エビマヨ なめたけ和え アイス | 小松菜のみそ汁 ハンバーグ アスパラサラダ ヨーグルト | 野菜たっぷり肉豆腐 五色納豆 ゼリー | うどん バナナ 牛乳 |
| せんべい・牛乳 | マーラーカオ・牛乳 | デコドーナツ・牛乳 | ビスケット・牛乳 | ミニパン・牛乳 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | ヤッホークラブ | | | | |
| なめこ汁 豚バラ肉と大根の煮物 わかめとツナのポン酢和え ゼリー | 野菜ラーメン ぎょうざ ヨーグルト | 根菜ポトフ メンチカツ ほうれん草とひじきの和え物 ゼリー | ナスと牛ひき肉のカレー ブロッコリーとマカロニのサラダ ヨーグルト | ほうれん草のみそ汁 赤魚煮 切干大根の中華和え ゼリー | 希望保育 |
| クッキー・牛乳 | フルーツサンド・麦茶 | メロンクロワッサン・牛乳 | オレンジケーキ・牛乳 | カステラ・牛乳 | |
| 28 | 29 | 30 | | | |
| | ヤッホークラブ | | | | |
| ワンタンスープ ハムカツ 春雨サラダ ヨーグルト | 四川風スープ 肉じゃが グレープフルーツ | 納豆汁 魚のみぞれ煮 磯香和え ゼリー | | | |
| せんべい・牛乳 | チーズフランス・牛乳 | 米粉のカップケーキ・牛乳 | | | |

子どもと一緒に食べものクイズ

Q 食べものがうんちとして体の外に出るまでの時間は?
①6時間 ②12時間 ③24時間

A 正解は③。食べてからうんちが出るまでには24時間から72時間かかります。食べたものは胃や小腸で消化・吸収され、消化しきれなかったものがうんちになります。

6月の行事予定

10日(木) おにぎりの日 🍙
※お家からのおにぎりをお願いします

16日(水) お誕生会 🎂
※お家からのご飯はいりませんよ

1・15・22・29日は
ヤッホークラブです!
お楽しみに♪

6月の予定栄養摂取量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 436kcal |
| タンパク質 | 20.3g |
| 脂質 | 16.7g |
| 塩分 | 1.9g |



よていこんだてひょう



たっこんどもえん 未満児

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | せんべい | ポーロ | ビスケット | サブレ | ウエハース |
| | ごはん けんちん汁 ゴーヤチャンプルー ヨーグルト | ごはん レタススープ 魚肉ソーセージ焼き カミカミサラダ ゼリー | ごはん 卵豆腐のすまし汁 鮭のミソマヨ焼き 山菜煮 ヨーグルト | ごはん 白菜と肉団子のスープ ほうれん草とカニカマの和え物 ゼリー | 焼きそば バナナ 牛乳 |
| | シュガートースト・牛乳 | バームクーヘン・牛乳 | せんべい・牛乳 | スティックパン・牛乳 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| せんべい | ポーロ | ビスケット | バナナ | 豆乳 | 希望保育 |
| ごはん ほうれん草と豆腐のスープ 肉団子 白菜ときゅうりのごま和え ゼリー | ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 野菜コロッケ ひじきの炒煮 ヨーグルト | ごはん ミネストローネ タラのムニエル ちくわと小松菜の和え物 ゼリー | ごはん キムチ鍋風 ポテトサラダ ヨーグルト | ごはん コンソメスープ 鶏肉のピカタ 野菜のナムル ゼリー | |
| クッキー・牛乳 | たこ焼き・牛乳 | せんべい・牛乳 | キッシュ・麦茶 | たまごパン・牛乳 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| ポーロ | せんべい | 豆乳 | ビスケット | チーズ | ウエハース |
| ごはん ホワイトシチュー ウィンナー キャベツとツナの和え物 ゼリー | ごはん 親子煮 ランチョンパスタ ヨーグルト | カレーピラフ まいたけ汁 エビマヨ なめたけ和え アイス | ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグ アスパラサラダ ヨーグルト | ごはん 野菜たっぷり肉豆腐 五色納豆 ゼリー | うどん バナナ 牛乳 |
| せんべい・牛乳 | マーラーカオ・牛乳 | デコドーナツ・牛乳 | ビスケット・牛乳 | ミニパン・牛乳 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 豆乳 | ポーロ | ウエハース | せんべい | ビスケット | 希望保育 |
| ごはん なめこ汁 豚バラ肉と大根の煮物 わかめとツナのポン酢和え ゼリー | ごはん 野菜ラーメン ぎょうざ ヨーグルト | ごはん 根菜ポトフ メンチカツ ほうれん草とひじきの和え物 ゼリー | ごはん ナスと牛ひき肉のカレー ブロッコリーとマカロニのサラダ ヨーグルト | ごはん ほうれん草のみそ汁 赤魚煮 切干大根の中華和え ゼリー | |
| クッキー・牛乳 | フルーツサンド・麦茶 | メロンクロワッサン・牛乳 | オレンジケーキ・牛乳 | カステラ・牛乳 | |
| 28 | 29 | 30 | 水分補給、虫歯予防に 麦茶が出ています。 | | |
| ポーロ | 豆乳 | ビスケット | | | |
| ごはん ワンタンスープ ハムカツ 春雨サラダ ヨーグルト | ごはん 四川風スープ 肉じゃが グレープフルーツ | ごはん 納豆汁 魚のみぞれ煮 磯香和え ゼリー | 子どもと一緒に食べものクイズ Q 食べものがうんちとして体の外に出るまでの時間は? ①6時間 ②12時間 ③24時間 A 正解は③。食べてからうんちが出るまでには24時間から72時間かかります。食べたものは胃や小腸で消化・吸収され、消化しきれなかったものがうんちになります。 | | |
| せんべい・牛乳 | チーズフランス・牛乳 | 米粉のカップケーキ・牛乳 | | | |

6月の予定栄養摂取量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 510kcal |
| タンパク質 | 19.8g |
| 脂質 | 15.7g |
| 塩分 | 1.6g |

