

6月の行事予定

2日(火) 奉仕作業 9:30～、プール出し
 5日(金) 公開保育0, 1歳児
 8日(月) 水遊び・プール開始
 9日(火) 公開保育2, 3, 4歳児
 11日(木) 歯科検診 9:00～
 16日(火) 避難訓練 雨天25日(木)
 18日(木) 5歳児木育活動 9:00～11:00
 19日(金) 5歳児田植え
 (成長により日程変更あり)
 26日(金) 5歳児園外保育 銚子方面
 ※0, 1歳児個別面談月間

コスモスポーツクラブ

(4・5歳児)

3日(水) 10日(水)
 17日(水) 24日(水)

～清水こども園HP徒然帳について～
 (保護者ログイン)

【目的】

保育の様子(活動内容)を見ても
 らい、ご家庭での会話のきっかけ
 にしてもらうこと。

6月の身体測定

2日(火)	けやき	4日(木)	そら
5日(金)	さくら	8日(月)	つき
12日(金)	かえて	15日(月)	ほし
16日(火)	もも	19日(金)	ゆき
26日(金)	にじ	23日(火)	いちご
30日(火)	ゆめ		



11日(木)歯科検診あります!

清水こども園

6月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
 ※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
1	月	チーズ	ご飯、ほうれん草のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き、コールスローサラダ	牛乳 焼きプリンタルト	547 (508)	21.1 (19.4)	23.8 (24.0)	1.3 (1.3)
2	火	せんべい	ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 鮭フライ、五目煮	牛乳 スティックパイ	575 (506)	22.5 (17.5)	18.8 (16.7)	2.4 (1.9)
3	水	野菜ジュース	食パン、シチュー、ゴマネズサラダ、バナナ	麦茶 焼きおにぎり	558 (455)	17.8 (13.3)	18.0 (12.6)	2.6 (2.1)
4	木	牛乳	中華丼、たまごスープ、オレンジ	ジョア(マスカット) ミニメロンパン	530 (517)	19.7 (20.0)	15.2 (15.9)	1.0 (1.0)
5	金	バナナ	ご飯、豆腐と油揚げのみそ汁、焼き肉、ナムル	牛乳 せんべい	518 (467)	19.1 (15.4)	20.8 (17.0)	1.8 (1.3)
6	土							
7	日							
8	月	ビスケット	カレーライス、切り干し大根のサラダ、メロン	ヨーグルト クラッカー	508 (474)	16.8 (13.6)	15.7 (15.4)	1.8 (1.3)
9	火	バナナ	ご飯、野菜のみそ汁 ささみのレモンソース、ひじきの煮物	牛乳 マドレーヌ	585 (517)	23.5 (18.6)	20.4 (15.7)	2.0 (1.4)
10	水	野菜ジュース	しらすご飯、油揚げのひき肉詰め ほうれん草のおひたし、スティックゼリー	牛乳 ピザトースト	601 (478)	29.8 (22.3)	24.1 (18.3)	2.2 (1.5)
11	木	牛乳	焼きうどん、かきたま汁 ブロッコリーのサラダ、バナナ	麦茶 中華おこわ	445 (401)	15.2 (14.2)	10.4 (10.6)	2.1 (1.7)
12	金	せんべい	ご飯、玉ねぎのみそ汁、春巻き、春雨サラダ	牛乳 ビスケット	571 (505)	15.2 (12.7)	24.0 (20.8)	1.6 (1.3)
13	土							
14	日							
15	月	ビスケット	ナポリタンスパゲティ、ワンタンスープ、ツナサラダ	牛乳 のり塩ポテト	514 (421)	15.7 (12.2)	20.6 (17.0)	1.9 (1.3)
16	火	チーズ	ご飯、大根のみそ汁 煮魚、ほうれん草のバターソテー	野菜ジュース 二色サンド	453 (418)	19.0 (17.2)	11.6 (13.1)	2.0 (2.0)
17	水	野菜ジュース	ハヤシライス、和風サラダ、プチダノン	牛乳 お麩のラスク	650 (561)	22.0 (17.8)	27.3 (21.3)	2.2 (1.6)
18	木	せんべい	わかめご飯、すき焼き風煮 蒸ししょうまい、オレンジ	牛乳 蒸しパン	556 (508)	19.3 (16.0)	15.8 (13.9)	1.7 (1.4)
19	金	牛乳	チャーハン、野菜スープ、 からあげ、スティックきゅうり	ゼリー ビスケット	589 (529)	19.5 (17.3)	23.2 (21.6)	1.7 (1.5)
20	土							
21	日							
22	月	牛乳	ご飯、きのこのみそ汁 肉じゃが、野菜のしらす和え	りんごジュース おからドーナツ	500 (452)	15.6 (14.7)	13.1 (13.1)	1.9 (1.4)
23	火	バナナ	ご飯、油揚げと長ねぎのみそ汁 鶏肉の塩麴焼き、小松菜のサラダ	牛乳 コーンフレーク	497 (448)	20.1 (16.2)	20.0 (15.5)	1.9 (1.4)
24	水	野菜ジュース	カレーうどん、かしわ天、ゆでブロッコリー、バナナ	牛乳 フレンチトースト	627 (515)	27.3 (20.5)	26.3 (19.6)	2.9 (2.0)
25	木	ビスケット	ご飯、お麩のすまし汁、さばの味噌煮 (未満児:煮魚)、ほうれん草の磯辺和え	ババロア ウエハース	478 (415)	19.1 (14.7)	15.3 (13.9)	1.8 (1.4)
26	金	チーズ	ご飯、八宝ラージャン、揚げ餃子、メロン	牛乳 スコーン	635 (523)	19.4 (18.1)	25.1 (21.7)	1.3 (1.4)
27	土							
28	日							
29	月	せんべい	ご飯、チキンのトマト煮込み マカロニサラダ、オレンジ	牛乳 プチ肉まん	592 (496)	22.0 (17.4)	23.0 (17.9)	1.3 (1.0)
30	火	ビスケット	ご飯、具だくさんみそ汁、肉団子の甘酢あん 蒸しとうもろこし、スティックゼリー	ずいか せんべい	587 (469)	20.3 (15.1)	20.8 (15.7)	1.5 (1.0)