



6月予定献立表

※ かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2026年6月 聖隷こども園ひかりの子

日付	職名	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g	
1	げつ	歯科検診 (0・1・4・5歳児)	ごはん 魚の照焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁(青菜・わかめ) パナナ	チーズ	オートミールクッキー	598	17.6	476	15.8	
2	か	火	◎モチモチキンハンバーガー トマト コーンスープ パイン缶	バナナ	ゆかりおにぎり	628	22.5	499	16.8	
3	すい	水	移動環境教室 (5歳児)	ちらし寿司 カリカリ高野豆腐 青菜のおかか和え すまし汁(豆腐・えのき) メロン	クラッカー	じゃが芋のソースおやき	558	14.0	475	13.8
4	もく	木	移動環境教室 (5歳児)	塩ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ オレンジ	ヨーグルト	きなこラスク	562	19.7	451	16.6
5	きん	金	わかめごはん キャベツとはんぺんの卵焼き なすの炒めもの すまし汁(青菜・人参) キウイ	せんべい	プリン ※1	574	22.1	532	21.9	
6	ど	土	ハヤシライス フルーツ	お菓子	お菓子	576	17.9	467	15.4	
8	げつ	はな	花の日礼拝・訪問	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め トマト すまし汁(大根・えのき) 甘夏缶	ビスケット	あじさいゼリー	538	16.6	444	14.4
9	か	はな	花の日訪問	食パン 魚のにんじんマヨ焼き パインサラダ ミネストローネスープ パナナ	クラッカー	のりまき(乳児はおにぎり)	623	21.7	508	19.2
10	すい	水	ごはん 揚げないロコッテ ◎スティック野菜 みそ汁(もやし・豆腐) パイン缶	バナナ	こめ 米ぼん	589	19.3	528	18.9	
11	もく	木	やきそば 南瓜サラダ キウイ	ヨーグルト	ジャムサンド	660	28.6	525	24.1	
12	きん	金	歯科検診 (2・3歳児)	ごはん えのき入り鶏つくね 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ) オレンジ	チーズ	マカロニきなこ	593	18.8	476	17.1
13	ど	土	スパゲッティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	お菓子	お菓子	456	12.4	398	11.1	
15	げつ	月	ごはん ミートローフ マカロニサラダ みそ汁(もやし・わかめ) オレンジ	チーズ	バナナ・ビスケット	628	20.8	504	18.7	
16	か	火	豆乳パン 豚肉の香味焼き トマト 南瓜のスープ メロン	せんべい	きなこおはぎ	571	16.7	454	13.8	
17	すい	水	ごはん 焼き魚 納豆和え みそ汁(青菜・玉ねぎ) パナナ	クラッカー	豆乳アイスクリーム ※2	487	9.6	490	14.2	
18	もく	木	冷やしうどん 金時煮豆 ◎とうもろこし 甘夏缶	ヨーグルト	スイートポテト-toast	596	14.3	495	13.5	
19	きん	金	こぎつねごはん 大学南瓜 ツナきゅう 豚汁	バナナ	たこ焼きポテト	593	16.7	491	13.7	
20	ど	土	ジャムサンド ポトフ フルーツ	お菓子	お菓子	466	9.8	419	9.0	
22	げつ	月	ごはん 魚のみそ煮 もやしのナムル すまし汁(豆腐・大根) パイン缶	せんべい	◎ガーリックじゃこラスク	540	16.0	408	11.8	
23	か	火	食パン 鶏肉のバジル焼き スズキニのソテー じゃが芋のスープ オレンジ	ビスケット	こへいもち 五平餅	568	21.7	461	18.0	
24	すい	水	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ◎とうもろこし 中華スープ パナナ	チーズ	抹茶きなこケーキ	616	18.8	495	17.2	
25	もく	木	肉みそラーメン きゅうりの酢の物 トマト メロン	ヨーグルト	フライドポテト	528	20.9	470	19.3	
26	きん	金	夏野菜たっぷりカレー えほん フルーツポンチ	バナナ	メロンムース・せんべい	604	18.2	543	18.1	
27	ど	土	チャーハン 中華スープ フルーツ	お菓子	お菓子	461	10.5	375	9.5	
29	げつ	月	ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ブロccoli みそ汁(キャベツ・油あげ) パイン缶	せんべい	水ようかん	546	12.2	445	10.1	
30	か	火	食パン ハンバーグ きゅうりもみ マカロニのスープ オレンジ	クラッカー	いなり寿司	562	22.7	482	21.3	

※1について:ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトに変更いたします。

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2について:ひよこ組、こりず組、りす組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『カレーライスがにげだした』(教育画劇)

今回はめずらしく紙芝居で「カレーライス」を楽しみたいと思います。ある日、うさぎの一家ではごはんの準備中。今日はカレーですが、こうきぎたちは、「たまねぎいれないで」「にんじんいらない」など勝手なことをいきました。これ聞いて怒ったのはカレーの具たち!家を出ていってしまいます。具があるからカレーはおいしいのだと教えてくれます。さて園では夏野菜をたっぷり入れた特製カレーを作ります。園に昔からある紙芝居ですが、イラストは可愛らしく、内容も低月齢の子から伝わりやすいのではないかと思います。夏野菜もカレーにすると沢山たべてくれます。

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、とまと、なす、いんげん、にんにく、生姜、カレールー

また、6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「噛んで食べる」という力は、実は生まれつき備わっているものではなく、毎日の食事を通して少しずつ身につけていく「発達力」です。

園でも、食料の大きさを工夫したり、「カミカミしようね」と声をかけたりしながら、丸呑みを防ぎ、一生美味しく食べるための「噛む力」の基礎を大切に育てていきたいと思います。

園とご家庭で歩調を合わせ、成長をサポートしていければと思いますので、ご協力をお願いいたします。

