



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。

2025年6月 聖隷こども園ひかりの子

日付	曜日	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 kca	脂質 g	エネルギー kca	脂質 g
2	げつ 月	しかけんしん 歯科検診 (0・1・4・5歳児)	ごはん さかな てりや 魚の照焼き なつとう あ 納豆和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) パナナ むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	601	16.6	478	15.1
3	か 火		◎モチコチキンハンバーガー トマト コーンスープ バイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	567	18.9	448	14.0
4	すい 水		ちらし寿司 だいず あお いた 大豆の青のり炒め ごま和え すまし汁(豆腐・えのき) メロン むぎもちや 麦茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	597	17.4	537	18.6
5	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ オレンジ とうにゅう 豆乳	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	569	20.8	456	17.5
6	きん 金	しかけんしん 歯科検診 (2・3歳児)	ごはん えのき入り鶏つくね はるさめ 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ) キウイ むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	568	20.5	477	17.4
7	ど 土		スパゲッティーナボリタン フルーツ コンソメスープ 豆乳	むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	477	14.6	415	12.8
9	げつ 月	はな ひ れいはい ほうもん 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) オレンジ むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	516	16.6	423	13.6
10	か 火	はな ひ ほうもん 花の日訪問	しゃく 食パン 魚のにんじんマヨ焼き バインサラダ ミネストローネスープ パナナ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	とうにゅう 豆乳	625	21.4	516	19.0
11	すい 水	はな ひ ほうもん 花の日訪問	ごはん あ 揚げないコロッケ ◎スティック野菜 みそ汁(青菜・豆腐) バイン缶 むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	607	21.3	542	20.5
12	もく 木		おおかき あじ 大阪の味ソースやきそば 南瓜サラダ チーズ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	654	29.3	525	24.3
13	きん 金	えほん	なつやさい 夏野菜たっぷりカレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	672	21.2	538	18.9
14	ど 土		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	455	9.1	370	8.3
16	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 むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	628	20.8	504	18.7
17	か 火		ツナサンド 夏野菜のグリル(ガーリック風味) トマト かぼちゃ 南瓜のスープ メロン ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	578	17.2	449	13.4
18	すい 水		ごはん や さかな 焼き魚 ひじきの炒り煮 みそ汁(青菜・玉ねぎ) パナナ むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	496	10.8	423	11.1
19	もく 木		ひ 冷やしうどん きんときまめ 金時煮豆 ◎とうもろこし りんご とうにゅう 豆乳	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	656	17.7	523	15.4
20	きん 金		こぎつねごはん だいごがくかぼちゃ 大学南瓜 ねばねばお野菜 とんじり 豚汁 バイン缶 むぎもちや 麦茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	597	15.3	552	16.0
21	ど 土		ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	466	9.8	419	9.0
23	げつ 月		ごはん さかな 魚のみそ煮 もやしのナムル すまし汁(豆腐・大根) バイン缶 むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	543	16.3	410	12.0
24	か 火		しゃく 食パン 鶏肉のバジル焼き ズッキーニのソテー じゃが芋のスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	とうにゅう 豆乳	578	23.0	515	22.3
25	すい 水		ごはん やさい 野菜たっぷり夏マーボー ◎とうもろこし ちゅうか 中華スープ パナナ むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	639	20.7	513	18.7
26	もく 木		ひ ちゅうか 中華 ちくわ 竹輪のいそべ焼き かぼちゃ 南瓜のグリル メロン ぎゅうにゅう 牛乳	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	572	19.7	502	18.1
27	きん 金		わかめごはん ウインナーとキャベツの卵焼き なすのみそ炒め すまし汁(青菜・人参) キウイ むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	600	21.6	547	21.5
28	ど 土	ほうしきぎょう 奉仕作業 (ほし・うさぎ)	ハヤシライス ゼリー フルーツ 豆乳	むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	639	18.0	530	15.4
30	げつ 月		ごはん とりくに 鶏肉のさっぱり甘酢ソース プロックロー みそ汁(キャベツ・油あげ) バイン缶 むぎもちや 麦茶	むぎもちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	610	17.9	497	16.7

※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。

★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、こうさぎたちは、「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じりました。これを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。園に音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、しょうが、カレールー

おおかき かんさいいんげんく じつし 大阪・関西万博が実施されている「大阪」では、米の産地が遠かったため「小麦粉文化」が発達したようです。粉もん料理の薄味を補う理由から「ソース」が重宝されました。

今月の献立にある「ソースや焼きそば」や「たこ焼き風ポテト」は園での定番メニューで普段と味も変わりませんが、現在開催中の大阪でよくたべられているソースを使用したメニューとして由来も知りながら皆で楽しめたらと思います。

