



# 6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年6月幼児食

※印は、かみかみメニューです。

### ★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分でおばんざいを楽しみたいと思います。「おばんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんがよく味わっていただきたいです。

### ★今月の絵本献立★

『パパ・カレー』 ほるぶ社出版



既にお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー！昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」あったと見つけながら楽しく食べてくれていました。今年の父の日は9日です。ご家庭と一緒に作ってみませんか？

	1 木	2 金	3 土
昼食	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ キウイ お茶	ご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		400	599
蛋白質(g)		19.9	19.2
脂質(g)		11.8	22.4
食塩相当量(g)		2.2	1.7

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
昼食	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 サワラの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け かきたま汁(青菜) バナナ お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ パン お茶	焼きうどん ハムサラダ チンゲン菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 お好み焼き	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	484	565	545	554	630	418
蛋白質(g)	21.3	22.4	25.8	22.1	22.9	17.5
脂質(g)	13.1	24.2	14.4	11.2	19.9	15.9
食塩相当量(g)	1.3	1.7	2.2	1.1	2.0	1.5

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
昼食	ゆかりご飯 鱈の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め おぐらの梅和え みそ汁(素麺・えのき) キウイ お茶	焼きそばパン ポテトサラダ トマト 野菜スープ バナナ 牛乳	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ パン お茶	ご飯 手作りさつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ オレンジ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 豆腐入りバナナケーキ	牛乳 クリームパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	543	591	559	513	531	548
蛋白質(g)	20.3	23.3	18.9	23.1	18.1	21.1
脂質(g)	13.0	18.7	18.5	16.9	13.8	18.3
食塩相当量(g)	1.2	1.6	1.3	1.6	2.3	1.7

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
昼食	冷やしうどん 金時煮豆 たまごサラダ パン お茶	レーズンパン カレイのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	鮭ちらし寿司 パプリカソテー チーズ すまし汁(小松菜・麩) メロン お茶	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり すまし汁(素麺・ほうれん草) オレンジ お茶	ご飯 ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) キウイ お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 春雨スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ロールカステラ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 黒ごまラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	414	537	531	575	602	625
蛋白質(g)	19.1	17.9	18.5	24.8	27.3	17.0
脂質(g)	11.6	19.2	15.4	16.4	18.4	23.8
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.3	1.4	1.9	1.2

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) パン お茶	ご飯 ポークチャップ 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) オレンジ お茶	マーボーなす丼 ごぼうとコーンのサラダ ぶどう豆 中華スープ バナナ お茶	ロールパン チーズとキャベツの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ キウイ 牛乳	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ドーナツ	豆乳 シューアイス・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 メロンパン
エネルギー(kcal)	559	609	691	530	459
蛋白質(g)	23.2	23.2	24.3	23.5	18.1
脂質(g)	14.7	22.1	24.3	20.7	13.1
食塩相当量(g)	1.4	1.5	1.6	1.8	2.1





# 6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年6月乳児食

### ★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分でお「おぼんざい」を楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんが、よく味わっていただきたいと思ひます。

### ★今月の絵本献立★

『パパ・カレー』 ほるぷ社出版



既にお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー！昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」「あった」と見つけながら楽しく食べてくれていました。今年の父の日は9日です。ご家庭で一緒に作ってみませんか？

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ キウイ お茶	ご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	363	476	490
蛋白質(g)	16.7	15.4	17.4
脂質(g)	11.7	18.6	16.0
食塩相当量(g)	1.9	1.4	1.3

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 サワラの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け かきたま汁(青菜) バナナ お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ パン お茶	焼きうどん ハムサラダ チンゲン菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 お好み焼き	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	421	462	429	451	512	369
蛋白質(g)	17.7	18.3	20.2	18.0	19.3	14.3
脂質(g)	12.4	19.7	12.4	11.0	16.9	14.5
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.8	1.0	1.7	1.2

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 鱈の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め おぐらの梅和え みそ汁(素麺・えのき) キウイ お茶	ロールパン 焼きそば ポテトサラダ トマト 野菜スープ バナナ 牛乳	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ パン お茶	ご飯 手作りさつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ オレンジ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 豆腐入りバナナケーキ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	444	497	471	451	445	445
蛋白質(g)	16.2	18.9	15.8	19.3	14.9	18.6
脂質(g)	12.1	17.4	15.4	15.2	12.5	17.2
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.1	1.4	1.9	1.7

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	冷やしうどん 金時煮豆 たまごサラダ パン お茶	レーズンパン カレーのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	鮭ちらし寿司 パプリカソテー チーズ すまし汁(小松菜・麩) メロン お茶	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり すまし汁(素麺・ほうれん草) オレンジ お茶	ご飯 ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(きゃべつ・油揚げ) キウイ お茶	ポークチャーハン 芋コロンサラダ 春雨スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 黒ごまラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	343	454	446	482	469	544
蛋白質(g)	15.5	14.9	15.1	20.4	21.3	16.2
脂質(g)	9.3	16.0	14.1	14.8	15.6	23.7
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.2	1.3	1.6	1.4

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 甘辛せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) パン お茶	ご飯 ポークチャップ 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) オレンジ お茶	マーボーなす丼 ごぼうとコーンのサラダ ぶどう豆 中華スープ バナナ お茶	ロールパン チーズとキャベツの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ キウイ 牛乳	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 ゼリー・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン
エネルギー(kcal)	482	504	490	472	427
蛋白質(g)	19.2	18.5	17.9	20.0	15.7
脂質(g)	14.7	19.4	15.1	17.8	12.1
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.3	1.5	1.8

☆印のついている献立について  
とんぼ/以降のおやつ  
…ほたる、めだか  
成長に合わせて献立変更  
しています。  
◎印は、かみかみメ  
ニューです。





# 6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年6月離乳食

### ★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分でおぼんざいを楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんがよ味わっていただきたいと思ひます。

### ★今月の絵本献立★ 『パパ・カレー』 ほるぷ社出版



既にお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー！昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」「あった」と見つげながら楽しく食べてくれていました。今年の父の日は9日です。どうぞ家庭で一緒に作ってみませんか？

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	けんちんうどん 白身魚の磯煮 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 カレーの照り焼き 人参のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	チキンリゾット 野菜の煮浸し 豆乳スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 麩のラスク	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	217	264	243
蛋白質(g)	10.4	9.8	8.2
脂質(g)	3.4	8.9	6.5
食塩相当量(g)	1.3	0.9	0.7

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	にゅうめん 煮豆腐 さつまいもの甘煮 バナナ お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご お茶	お粥 たらのだし煮 納豆和え みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 夏野菜の洋風煮 南瓜の煮物 りんご お茶	あんかけうどん 白菜煮浸し チンゲン菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 お好み焼き風	お茶 ふかし芋	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	334	190	212	258	251	195
蛋白質(g)	12.2	10.1	10.3	9.3	10.6	8.4
脂質(g)	5.6	3.0	3.7	5.4	4.8	3.4
食塩相当量(g)	0.9	0.7	1.0	0.5	0.6	0.9

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 カレーの味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶	お粥 鶏肉トマト煮 野菜のだし煮 みそ汁(素麺・えのき) バナナ お茶	食パン キャベツのそぼろ煮 ポテトサラダ(離乳) 野菜スープ バナナ お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 りんご お茶	お粥 白身魚あんかけ キャベツ煮浸し 五目スープ バナナ お茶	わかめ粥 肉じゃが(離乳) 野菜サラダ(離乳) けんちん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 きな粉ケーキ	お茶 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きな粉粥	お茶 豆腐入りバナナケーキ	お茶 ジャムサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	310	254	225	286	275	235
蛋白質(g)	8.4	9.2	10.0	11.1	8.9	9.5
脂質(g)	11.1	5.9	3.7	2.4	7.4	4.4
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.8	0.9	1.0	1.1

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	あんかけうどん たまごサラダ 豆腐の醤油煮 りんご お茶	食パン カレーの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ バナナ お茶	鮭粥 野菜の煮浸し スティックさつま すまし汁(小松菜・麩) りんご お茶	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	お粥 やさしい入りつくね 煮浸し みそ汁(きゃべつ・油揚げ) バナナ お茶	五目粥 さつま芋のサラダ(離乳) 春雨スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルトケーキ	お茶 おかか粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 サンドパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	267	226	289	277	276	255
蛋白質(g)	13.6	7.7	9.3	11.2	13.3	9.3
脂質(g)	6.1	6.4	2.9	7.8	7.1	5.6
食塩相当量(g)	1.1	0.9	0.7	0.9	1.3	0.9

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	お粥 煮魚(たら) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) りんご お茶	お粥 そぼろのトマト煮 煮浸し みそ汁(小松菜・油揚げ) バナナ お茶	お粥 なすのそぼろ煮 スティック胡瓜 南瓜茶巾 中華スープ バナナ お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 コーンスープ バナナ お茶	いろいろめん 白身魚煮 粉ふき芋 りんご お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 おかか粥	お茶 きな粉パン
エネルギー(kcal)	266	249	236	230	296
蛋白質(g)	11.9	9.3	7.7	9.9	13.6
脂質(g)	4.3	6.8	1.7	6.4	3.6
食塩相当量(g)	1.3	0.9	0.6	0.9	0.9

