



6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年6月幼児食

◎は、かみかみメニューです。

6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「かんで食べる能力」は、生まれながらにして備わっているものではなく、発達的な能力ですので、食事の工夫や大人の声掛けによって噛めるように、丸呑みしないように、かむ力を育てていきたいと思います。ハンバーガーの中身をいつもよりもボリュームが出るような食材にしたり、つくねには食物繊維の多い食材を入れるなど、いつものメニューに少し食材料や切り方、調理方法を変えることで、「かむとおいしい」を楽しく体験しながら成長してもらえたら嬉しいです。

★今月の絵本献立をご紹介します★ 『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

バナナが入るダイナミックなカレーは、毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子でもモリモリと食べてくれるメニューです。夏野菜をたっぷり入れた特製カレーで作ります。今年の父の日は16日(日)です。ご家庭で一緒に作ってみませんか？

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、コーン、バナナ、にんにく、生姜、カレールー



	1
	土
屋食	チキンピラフ 大根サラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	563
蛋白質(g)	20.0
脂質(g)	13.9
食塩相当量(g)	1.2

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
屋食	ご飯 さばの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) もも缶 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 鱈の塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ(甘夏入) キウイ 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	ツナの和風スパゲティー カレー風味サラダ 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 いちごジャムパイ	お茶 五平餅	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	569	567	525	396	562	342
蛋白質(g)	18.8	22.5	25.1	18.5	23.8	15.0
脂質(g)	22.2	24.2	12.8	11.7	13.0	8.3
食塩相当量(g)	1.7	1.7	1.2	2.1	1.2	1.7

	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土
屋食	ゆかりご飯 鱈の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(麴・ほうれん草) りんご お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ オレンジ お茶	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 パイン お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ポテトサラダ すまし汁(白菜・そうめん) バナナ お茶	黒糖ロール 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 もも缶 牛乳	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 あじさいゼリー	牛乳 カステラ	牛乳 クリームパン	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	495	606	483	591	559	519
蛋白質(g)	19.1	21.0	17.2	25.4	23.3	19.2
脂質(g)	9.6	19.2	14.7	15.1	19.6	16.3
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.1	1.2	2.2	1.7

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
屋食	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) キウイ お茶	レーズンパン タラのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ちらし寿司 パプリカソテー チーズ すまし汁(小松菜・麴) メロン お茶	冷やし中華 ジャーマンポテト ◎ゆでとうもろこし もも缶 お茶	のりふりかけご飯 ◎ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	ボークチャーハン 芋コーンサラダ 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ロールカステラ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ガーリックじゃこラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	565	462	572	447	586	661
蛋白質(g)	24.6	19.7	19.9	20.4	26.8	17.5
脂質(g)	16.1	10.0	19.8	12.2	19.0	24.2
食塩相当量(g)	1.7	1.6	1.8	3.1	2.1	1.2

	24	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金	土
屋食	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) オレンジ お茶	セルフバーガー ◎モチコチキン ポテトサラダ 野菜スープ もも缶 牛乳	マーボーなす丼 コールスローサラダ ぶどう豆 中華スープ キウイ お茶	スパゲティミートソース ほうれん草サラダ チーズ パイン お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) バナナ お茶	焼きうどん ハムサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 抹茶きなこケーキ	お茶 いなり寿司	豆乳 シュアアイス・のりせんべい	牛乳 メロンパン	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	569	611	623	514	608	452
蛋白質(g)	21.9	23.8	22.7	23.2	21.4	17.9
脂質(g)	17.1	27.2	21.5	19.4	19.6	17.9
食塩相当量(g)	1.5	1.7	1.5	1.6	1.5	1.5



6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年6月乳児食

★印のついている献立について
とんぼノ以降のおやつ…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月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「かんで食べる能力」は、生まれながらにして備わっているものではなく、発達的な能力ですので、食事の工夫や大人の声掛けによって 噛めるように、丸呑みしないように、かむ力を育てていきたいと思います。ハンバーガーの中身をいつもよりもボリュームが出るような食材にしたり、つくねには 食物繊維の多い食材を入れるなど、いつものメニューに少し食材料や切り方、調理方法を変えることで、「かむとおいしい」を楽しく体験しながら成長してもらえたら嬉しいです。

★今月の絵本献立をご紹介します★ 『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

バナナが入るダイナミックなカレーは、毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子でもモリモリと食べてくれるメニューです。夏野菜をたっぷり入れた特製カレーで作ります。今年の父の日は16日(日)です。ご家庭で一緒に作ってみませんか？

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、コーン、バナナ、にんにく、生姜、カレールー



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) もも缶 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 鰯の塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ(甘夏入) キウイ 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	ツナの和風スパゲティ カレー風味サラダ 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 いちごジャムパイ	お茶 五平餅	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 じゃがりター	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	459	463	427	340	432	316
蛋白質(g)	15.3	18.4	20.0	15.2	18.7	12.4
脂質(g)	18.3	19.7	12.0	10.1	11.0	8.5
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.0	1.8	1.0	1.3

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 鰯の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(麴・ほうれん草) りんご お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ オレンジ お茶	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 パイン お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ポテトサラダ すまし汁(白菜・そうめん) バナナ お茶	黒糖ロール 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 もも缶 牛乳	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 あじさいゼリー	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	388	526	409	480	451	421
蛋白質(g)	15.0	17.0	14.4	19.2	18.3	17.2
脂質(g)	8.2	21.4	12.1	14.0	15.7	15.6
食塩相当量(g)	1.0	1.8	0.9	1.1	1.2	1.6

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) キウイ お茶	レーズンパン タラのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ちらし寿司 パプリカソーテー チーズ すまし汁(小松菜・麴) メロン お茶	冷やし中華 ジャーマンポテト ◎ゆでとうもろこし もも缶 お茶	のりふりかけご飯 ◎ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	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	牛乳 お好み焼き	牛乳 ガーリックじゃこラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	465	385	478	373	472	568
蛋白質(g)	20.1	15.7	16.2	16.5	21.6	16.5
脂質(g)	14.6	9.0	17.6	9.8	15.7	24.3
食塩相当量(g)	1.5	1.3	1.5	2.5	1.7	1.3

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
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) オレンジ お茶	ロールパン ◎モチコチキン ポテトサラダ 野菜スープ もも缶 牛乳	マーボーなす丼 コールスローサラダ ぶどう豆 中華スープ キウイ お茶	スパゲティミートソース ほうれん草サラダ チーズ パイン お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) バナナ お茶	焼うどん ハムサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 抹茶きなこケーキ	お茶 いなり寿司	豆乳 ゼリー・のりせんべい	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	牛乳 ☆ドーナツ/かぼちゃ蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	475	525	446	469	492	403
蛋白質(g)	17.7	20.1	16.4	20.2	17.1	14.6
脂質(g)	16.2	22.7	13.8	17.5	16.9	15.8
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.2	1.4	1.3	1.3



6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年6月離乳食

6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「かんで食べる能力」は、生まれながらにして備わっているものではなく、発達的な能力ですので、食事の工夫や大人の声掛けによって 噛めるように、丸呑みしないように、かむ力を育てていきたいと思います。ハンバーガーの中身をいつもよりもボリュームが出るような食材にしたり、つくねには 食物繊維の多い食材を入れるなど、いつものメニューに少し食材料や切り方、調理方法を変えることで、「かむとおいしい」を楽しく体験しながら成長してもらえたら嬉しいです。

★今月の絵本献立をご紹介します★ 『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

バナナが入るダイナミックなカレーは、毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子でもモリモリと食べてくれるメニューです。夏野菜をたっぷり入れた特製カレーで作ります。今年の父の日は16日(日)です。ご家庭と一緒に作ってみませんか？

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、コーン、バナナ、にんにく、生姜、カレールー



	1
	土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	チキンリゾット 大根サラダ 豆乳スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	252
蛋白質(g)	9.9
脂質(g)	7.0
食塩相当量(g)	0.8

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り焼き 人参のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	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 タラのだし煮 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	けんちんにゅうめん 白身魚の磯煮 キャロットサラダ(離乳) バナナ 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	ツナの和風スパゲティ(離乳) 野菜煮 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 麩のラスク	お茶 おかか粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	263	191	267	260	257	230
蛋白質(g)	10.0	10.1	12.8	12.0	11.0	9.3
脂質(g)	8.7	3.0	5.7	2.0	8.5	3.4
食塩相当量(g)	0.9	0.7	0.8	1.2	0.6	1.3

	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 カレイの味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁(麩・ほうれん草) りんご お茶	お粥 夏野菜の洋風煮 キャベツの煮浸し りんご お茶	にゅうめん 野菜のスティック煮 さつまいもの甘煮 バナナ お茶	お粥 鶏そぼろ煮 ポテトサラダ(離乳) すまし汁(白菜・そうめん) バナナ お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 コンスープ バナナ お茶	お粥 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 あじさいゼリー	お茶 たまごボーロ	お茶 ジャムサンド	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	220	244	313	274	257	230
蛋白質(g)	6.1	7.8	9.6	11.6	10.2	9.4
脂質(g)	6.4	2.6	2.6	5.2	8.0	4.3
食塩相当量(g)	0.6	0.6	0.7	0.9	0.9	1.0

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり(離乳) みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	食パン タラの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ バナナ お茶	卵粥 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	いりどりめん 白身魚煮 粉ふき芋 バナナ お茶	お粥 やさい入りつくね 煮浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	五目粥 さつま芋のサラダ(離乳) 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お好み焼き風	お茶 サンドパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	284	184	289	249	283	261
蛋白質(g)	12.5	8.1	7.1	11.4	13.9	9.5
脂質(g)	8.7	2.4	3.8	0.9	6.7	5.6
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.7	0.9	1.3	0.9

	24	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 煮魚(タラ) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) りんご お茶	食パン 鶏つくね ポテトサラダ(離乳) 野菜スープ バナナ お茶	お粥 なすのそぼろ煮 キャベツ煮浸し 南瓜茶巾 中華スープ 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 バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 煮浸し みそ汁(小松菜・油揚げ) バナナ 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 きなこケーキ	お茶 さくら粥	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 きな粉パン	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	259	213	255	312	238	197
蛋白質(g)	10.2	10.2	7.8	13.8	8.5	8.2
脂質(g)	5.8	3.4	2.7	4.8	5.5	4.3
食塩相当量(g)	1.2	0.9	0.8	1.1	0.9	0.7