



6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年6月幼児食

◎は、かみかみメニューです

	2月	3火	4水	5木	6金	7土
昼食	ご飯 鱈の幽庵焼き ◎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 卵サラダ じゃが芋のスープ りんご 牛乳	ご飯 さばの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) パイナップル お茶	大阪の味ソースやきそば さつまいもの甘煮 ほうれん草サラダ バナナ 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 いちごケーキ	お茶 五平餅	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 ガーリックじゃこラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	492	557	600	627	579	520
蛋白質(g)	20.6	22.3	24.7	24.5	20.9	19.3
脂質(g)	10.1	22.7	19.1	22.3	19.6	16.3
食塩相当量(g)	1.5	1.7	1.5	1.1	1.6	1.7

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
昼食	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ キウイ 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	ご飯 豚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) りんご お茶 	塩ラーメン スティック野菜 ぶどう豆 パイナップル お茶	ゆかりご飯 鱈の西京焼き 南瓜のいとし煮 すまし汁(麩・ほうれん草) オレンジ 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 バナナ お茶
おやつ	牛乳 あじさいゼリー	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 クリームパン	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	600	531	568	478	529	370
蛋白質(g)	19.8	23.0	20.5	22.2	20.6	15.7
脂質(g)	21.3	18.1	22.2	16.3	10.5	8.3
食塩相当量(g)	2.1	1.6	1.3	1.2	1.0	1.7

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) パイナップル 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・麩) もも缶 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 えのき入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	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	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 メロンパン	牛乳 たこ焼きみたいなポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	578	454	573	479	503	574
蛋白質(g)	24.3	18.4	20.0	20.4	23.7	21.9
脂質(g)	17.9	11.3	19.1	14.0	13.0	14.4
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.7	2.2	1.6	1.2

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
昼食	ご飯 鮭フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉葱・青菜) バナナ 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 オレンジ 牛乳 	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー ぶどう豆 中華スープ キウイ お茶	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 	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) もも缶 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	牛乳 抹茶きなこケーキ	お茶 いなり寿司	お茶 シューアイス・ウエハース	牛乳 お好み焼き	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	620	600	566	450	588	661
蛋白質(g)	23.6	24.0	19.2	20.5	22.5	17.5
脂質(g)	19.8	25.4	19.0	12.2	19.1	24.2
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.2	3.1	1.8	1.2

	30月
昼食	のりふりかけご飯 ぶりの塩こうじ焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(麩・玉葱) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン
エネルギー(kcal)	554
蛋白質(g)	22.2
脂質(g)	15.1
食塩相当量(g)	1.7

★今月の絵本献立をご紹介します★

『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

今年も6月の絵本献立で紹介するのは、父の日に合わせてバナナが入るダイナミックなカレーです。毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子どもでもモリモリと食べてくれるので嬉しいです。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15日(日)ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか?バナナをつぶす作業ならジッパー付き袋に入れて低年齢の子でも出来ますよ。

【材料】

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



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「ソースやきそば」や「たこ焼きみたいなポテト」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食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。



★印のついている献立について
とんぼ/以降の献立…ほたる、めだか
成長に合わせて献立変更しています。
◎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 2025年6月乳児食

	2月	3火	4水	5木	6金	7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 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鯖の幽庵焼き ◎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 卵サラダ じゃが芋のスープ りんご 牛乳	ご飯 さばの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) パイ お茶	大阪の味ソースやしきそば さつまいもの甘煮 ほうれん草サラダ バナナ 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 いちごケーキ	お茶 五平餅	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 ガーリックじゃこラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	398	455	470	508	488	422
蛋白質(g)	16.7	18.2	19.7	18.6	17.2	17.2
脂質(g)	8.6	18.5	15.8	18.9	16.4	15.6
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.3	1.1	1.4	1.6

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ キウイ 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	ご飯 豚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) りんご お茶	塩ラーメン スティック野菜 ぶどう豆 パイ お茶	ゆかりご飯 鯖の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(麩・ほうれん草) オレンジ 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 バナナ お茶
おやつ	牛乳 あじさいゼリー	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	485	462	478	418	448	331
蛋白質(g)	16.3	18.8	16.8	18.6	15.7	12.8
脂質(g)	18.3	16.2	19.9	13.7	13.7	8.4
食塩相当量(g)	1.8	1.3	1.2	1.0	1.0	1.3

	16月	17火	18水	19木	20金	21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 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) パイ 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・麩) もも缶 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 えのき入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	手キンピラフ 大根サラダ 豆乳スープ オレンジ 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 ☆メロンパン/きなこパン	牛乳 たこ焼きみたいなポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	482	404	486	439	406	490
蛋白質(g)	20.1	15.2	16.5	17.3	19.1	19.9
脂質(g)	15.8	10.6	16.9	13.8	10.9	14.8
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.5	1.9	1.3	1.3

	23月	24火	25水	26木	27金	28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 鮭フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉葱・青菜) バナナ お茶	ロールパン モチコチキン ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー ぶどう豆 中華スープ キウイ お茶	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	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) もも缶 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	牛乳 抹茶きなこケーキ	お茶 いなり寿司	お茶 ゼリー・ウエハース	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆ドーナツ/ジャム蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	498	524	407	391	484	568
蛋白質(g)	18.7	19.3	13.6	17.0	18.1	16.5
脂質(g)	17.5	22.7	12.1	10.5	16.5	24.3
食塩相当量(g)	1.1	1.3	1.0	2.5	1.5	1.3

	30月
朝 おやつ	お茶 クラッカー
昼食	のりふりかけご飯 ぶりの塩こうじ焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(麩・玉葱) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン
エネルギー(kcal)	464
蛋白質(g)	18.2
脂質(g)	14.2
食塩相当量(g)	1.5

★今月の絵本献立をご紹介します★

『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

今年も6月の絵本献立で紹介するのは、父の日に合わせてバナナが入るダイナミックなカレーです。毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子どもでもモリモリと食べてくれるので嬉しいです。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15日(日)ですのでご家庭で一緒に作ってみませんか?バナナをつぶす作業ならジッパー付き袋に入れて低年齢の子でも出来ますよ。

【材料】

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



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「ソースやしきそば」や「たこ焼きみたいなポテト」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食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。





6月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年6月離乳食

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

	2月	3火	4水	5木	6金	7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 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの煮付け 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 ツナとやさいの煮浸し じゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 カレイの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	お粥 鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) バナナ お茶	やさしいゆめん さつまいもの甘煮 野菜の煮物 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 いちごケーキ	お茶 おかか粥	お茶 マカロニきな粉	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)	270	199	297	301	326	231
蛋白質(g)	8.3	10.8	11.5	13.4	13.4	9.5
脂質(g)	6.6	3.1	12.8	7.0	4.9	4.3
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.9	0.9	1.2	1.0

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 夏野菜の洋風煮 キャベツの煮浸し りんご 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	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) りんご お茶	にゅうめん 野菜のスティック煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	ゆかり粥 カレイの味噌煮 南瓜の煮物 すまし汁(麩・ほうれん草) りんご お茶	ツナの和風スパゲティ(離乳) 野菜煮 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 あじさいゼリー	お茶 きなこ粥	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 たまごボーロ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	186	263	262	279	258	235
蛋白質(g)	7.1	10.4	10.3	10.4	5.7	9.8
脂質(g)	2.3	8.2	6.1	3.1	6.1	3.4
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.7	0.8	0.6	1.3

	16月	17火	18水	19木	20金	21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 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 そぼろ煮 煮浸し みそ汁(小松菜) 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	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 やさしいゆめん 白菜の煮物 みそ汁(キャベツ) りんご お茶	手キンリゾット 大根サラダ 豆乳スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 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 きな粉パン	お茶 蒸しじゃが	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	282	190	288	320	215	251
蛋白質(g)	12.2	8.3	7.1	14.8	10.4	9.8
脂質(g)	9.0	2.5	3.8	5.2	4.2	7.0
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.7	1.4	1.1	0.8

	23月	24火	25水	26木	27金	28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 鮭の煮付け 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉葱・青菜) バナナ お茶	食パン 鶏つくね ポテトサラダ(離乳) 野菜スープ りんご お茶	お粥 夏野菜そぼろ煮 豆腐のくず煮 中華スープ バナナ お茶	いろいろゆめん 粉ふき芋 白身魚煮 りんご お茶	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	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 きなこケーキ	お茶 さくら粥	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 お好み焼き風	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	273	214	243	265	233	261
蛋白質(g)	11.1	10.2	8.2	11.8	10.0	9.5
脂質(g)	7.1	3.5	3.5	1.6	3.1	5.6
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.7	1.4	1.0	0.9

	30月
朝 おやつ	お茶 クラッカー
昼食	のり粥 タラのだし煮 白菜の煮浸し みそ汁(麩・玉葱) りんご お茶
おやつ	お茶 チーズ蒸しパン
エネルギー(kcal)	222
蛋白質(g)	8.3
脂質(g)	3.2
食塩相当量(g)	1.0

★今月の絵本献立をご紹介します★ 『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

今年も6月の絵本献立で紹介するのは、父の日に合わせてバナナが入るダイナミックなカレーです。毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子どもでもモリモリと食べてくれるので嬉しいです。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15日(日)です。ご家庭と一緒に作ってみませんか？バナナをつぶす作業ならジッパー付き袋に入れて低年齢の子どもでも出来ますよ。

【材料】

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



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「ソースやきそば」や「たこ焼きみたいなポテト」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食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。

