



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

こうのとり保育園

栄養価は上段幼児食、下段乳児食を表記しています。

日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質 g	塩分 g
				乳児・午前	乳幼児・午後				
2	げつ 月	みずあそはじ プール(水遊び) 始めweek	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 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	601	23.3	16.6	1.7
				チーズ	オートミールスナック	478	19.8	15.1	1.5
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 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	608	22.5	22.5	1.6
				バナナ	のりまき(乳児はおにぎり)	487	17.4	17.2	1.1
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 お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	597	24.0	17.4	1.3
				クラッカー	じゃが芋のソースおやき	537	22.3	18.6	1.2
5	もく 木		醤油ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ オレンジ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	502	22.4	16.7	1.6
				ヨーグルト	きなこラスク	396	18.1	13.9	1.2
6	きん 金		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 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	568	24.8	20.5	1.7
				せんべい	プリン	477	21.1	17.4	1.5
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 とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	477	16.9	14.6	1.6
				お菓子	お菓子	415	14.5	12.8	1.3
9	げつ 月		ごはん ぶたにく あつ 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 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	568	22.6	17.6	1.4
				せんべい	スイートポテトトースト	435	17.8	14.1	1.1
10	か 火		しゃく 食パン ぶたにく あつ 鶏肉のニンジンマヨ焼き 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	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	626	26.1	21.3	1.6
				クラッカー	ゆかりおにぎり	516	20.4	19.0	1.3
11	すい 水		ごはん とうにゅう 鶏肉の塩麴焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(青菜・玉ねぎ) バイン お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	498	21.4	12.6	1.5
				バナナ	こめ 米ぼん	453	19.7	13.4	1.3
12	もく 木	はな ひ れいはい 花の日礼拝	おおかき あじ 大阪の味ソースやきそば かぼちゃ 南瓜サラダ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	555	21.7	24.3	1.5
				ヨーグルト	あじさいゼリー	491	20.3	22.0	1.2
13	きん 金	はな ひ ほうもん 花の日訪問	こぎつねごはん だいがくいも 大学芋 ねばねばお野菜 豚汁 りんご お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	637	22.0	17.0	1.2
				チーズ	マカロニきなこ	512	19.2	15.7	1.2
14	ど 土		チャーハン ちゅうか 中華スープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	455	14.2	9.1	1.3
				お菓子	お菓子	370	11.9	8.3	1.0
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 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	628	22.8	20.8	1.6
				チーズ	バナナ・ビスケット	504	19.8	18.7	1.5
17	か 火		ツナサンド なつやさい 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	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	481	20.8	16.2	1.1
				せんべい	も 蒸しじゃが	371	15.5	12.6	1.0
18	すい 水		ごはん 揚げないコロッケ ◎スティック野菜 みそ汁(青菜・豆腐) パナナ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	671	21.9	23.8	1.7
				クラッカー	まつちや 抹茶きなこケーキ	565	18.4	21.6	1.5
19	もく 木		ひ 冷やしうどん きんぎょにまめ 金時煮豆 ◎とうもろこし りんご とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	575	23.8	13.4	1.2
				ヨーグルト	みず 水ようかん	507	22.0	13.2	1.1
20	きん 金	えほん 夏野菜 たっぷりババカレー	フルーツポンチ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	686	19.9	20.3	2.0
				バナナ	ジャムサンド	560	17.5	18.3	1.5
21	ど 土		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	466	16.0	9.8	1.4
				お菓子	お菓子	419	14.1	9.0	1.2
23	げつ 月		ごはん さかな に 魚のみそ煮 もやしのナムル すまし汁(豆腐・大根) バイン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	529	21.6	16.0	1.4
				せんべい	◎ガーリックじゃこラスク	399	16.5	11.8	1.1
24	か 火		しゃく 食パン とうにゅう 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	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	501	21.6	22.7	1.8
				ビスケット	せんべい	454	19.6	22.0	1.4
25	すい 水		ごはん やさい なつ 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 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	558	22.1	16.5	1.2
				チーズ	おおかき あじ や ふう 大阪の味たこ焼き風ポテト	449	19.3	15.3	1.2
26	もく 木		ひ 冷やし中華 ちゅうか 竹輪のいそべ焼き かぼちゃ 南瓜のグリル メロン とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	671	25.7	20.6	2.2
				ヨーグルト	きなこおはぎ	582	23.6	18.7	1.9
27	きん 金		わかめごはん ワ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 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	653	20.1	26.7	1.9
				バナナ	とうにゅう 豆乳アイスクリーム・クラッカー	598	19.6	25.8	1.6
28	ど 土		ハヤシライス ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	639	17.5	18.0	1.3
				お菓子	お菓子	530	14.8	15.4	1.1
30	げつ 月		ごはん とりにく あます 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ブロッコリー みそ汁(キャベツ・油あげ) バイン お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう 豆乳	516	21.6	12.6	1.1
				せんべい	フルーツシャーベット	488	20.5	14.3	1.1

※6月の給食にモロヘイヤが提供されます。

※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。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『パンパ・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できますよ。

【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、バナナ、にんにく、生姜、カレールー

おおかき かんさいばんぱく じっし 大阪・関西万博が実施されている「大阪」では、この産地が遠かったため「小麦粉文化」が発達したようです。この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。

