



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 聖隷こども園こうのとり東

日付	曜日	きょうじ 行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
2	げつ		ごはん 魚の照焼き 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) バナナ お茶	お茶	牛乳	621	18.3	494	16.4
3	か		◎モチコチキンハンバーガー トマト コーンスープ バイン 牛乳	お茶	豆乳	23.3	1.7	19.8	1.6
4	すい		ちらし寿司 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	お茶	牛乳	617	22.5	494	17.2
5	もく	はな ひれいはい 花の日礼拝	しょうゆ 醤油ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ オレンジ お茶	お茶	牛乳	22.3	1.7	17.2	1.2
6	きん		ごはん えのき入り鶏つくね 納豆和え みそ汁(なす・油あげ) キウイ お茶	お茶	牛乳	597	17.4	537	18.6
7	ど		ドライカレー トマト ヨーグルト フルーツ	お茶	お菓子	24	1.3	22.3	1.2
9	げつ		ごはん えのき入り鶏つくね 納豆和え すまし汁(大根・えのき) オレンジ お茶	お茶	牛乳	448	15.5	384	13.3
10	か		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 バナナ 牛乳	お茶	牛乳	18.2	1.6	16.1	1.2
11	すい		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) バイン お茶	お茶	牛乳	584	16.8	447	13.4
12	もく		おおかき あじ 大阪の味ソースやきそば 南瓜サラダ キウイ 牛乳	お茶	牛乳	26	1.5	19.9	1.3
13	きん	えほん	なつやさい 夏野菜たっぷりパパカレー フルーツポンチ 牛乳	お茶	牛乳	477	14.6	415	12.8
14	ど		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	お茶	お菓子	16.9	1.6	14.5	1.3
16	げつ		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	牛乳	527	18.8	445	16.1
17	か		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 じゃが芋のスープ メロン 牛乳	お茶	牛乳	22.1	1.2	18.9	1.1
18	すい		ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 みそ汁(青菜・豆腐) バナナ お茶	お茶	牛乳	575	21.2	524	19.0
19	もく		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 豆乳	お茶	牛乳	25.6	1.6	20.7	1.3
20	きん		こぎつねごはん 大学南瓜 ねばねばお野菜 豚汁 バイン お茶	お茶	牛乳	596	21.3	534	20.5
21	ど		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶	お菓子	19.8	1.7	18.8	1.4
23	げつ		ごはん 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	牛乳	607	25.4	504	22.5
24	か		食パン 鶏肉のバジル焼き ズッキーニのソテー かぼちゃ 南瓜のスープ オレンジ 牛乳	お茶	牛乳	24.1	1.7	21.5	1.4
25	すい		ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ◎とうもろこし 中華スープ バナナ お茶	お茶	牛乳	670	21.2	536	18.9
26	もく		冷やし中華 竹輪のいそべ焼き かぼちゃのグリル メロン 豆乳	お茶	牛乳	21.7	1.5	19.0	1.4
27	きん		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 お茶	お茶	牛乳	455	9.1	370	8.3
28	ど		ハヤシライス ゼリー フルーツ 豆乳	お茶	お菓子	14.2	1.3	11.9	1.0
30	げつ		ごはん 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	お茶	牛乳	635	23.9	519	21.5
				お茶	牛乳	21.7	1.8	19.0	1.6
				お茶	牛乳	588	19.9	457	15.5
				お茶	牛乳	20.2	1.1	15.0	0.9
				お茶	牛乳	506	11.8	430	11.9
				お茶	牛乳	24.1	1.5	19.7	1.4
				お茶	牛乳	656	17.7	523	15.4
				お茶	牛乳	27.1	1.8	23.2	1.3
				お茶	牛乳	606	14.7	546	15.4
				お茶	牛乳	20.7	1.4	19.6	1.2
				お茶	牛乳	466	9.8	419	9.0
				お茶	牛乳	16.0	1.4	14.1	1.2
				お茶	牛乳	529	16.0	399	11.8
				お茶	牛乳	21.6	1.4	16.5	1.1
				お茶	牛乳	565	20.3	508	19.4
				お茶	牛乳	25.3	1.9	22.5	1.5
				お茶	牛乳	636	20.5	511	18.5
				お茶	牛乳	24.1	1.2	20.9	1.2
				お茶	牛乳	574	19.5	504	17.9
				お茶	牛乳	23.9	2.2	22.1	1.9
				お茶	牛乳	646	23.6	586	24.3
				お茶	牛乳	21.3	1.7	20.5	1.5
				お茶	牛乳	639	18.0	530	15.4
				お茶	牛乳	17.5	1.3	14.8	1.1
				お茶	牛乳	516	12.6	488	14.3
				お茶	牛乳	21.6	1.1	20.5	1.1

※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、生薬、カレールー

おおかきかんきんが実施されている「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。

