



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。

2026年6月 聖職こども園こうのとり東

| 日付 | 曜日 | 行事 | 献立名 | | おやつ | | 幼児 | | 乳児 | |
|----|----|-------|-----------------------------|----------------------|-----------------|--------|------------|------|------------|------|
| | | | 献立名 | 献立名 | 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 |
| 1 | 月 | 花の日週間 | ごはん 魚の照焼き みそ汁(青菜・わかめ) | バナナ お茶 | お茶 | 牛乳 | 598 | 17.6 | 476 | 15.8 |
| 2 | 火 | | ◎モチモチキンハンバーガー コーンスープ | トマト パン | お茶 | 豆乳 | 628 | 22.5 | 499 | 16.8 |
| 3 | 水 | | ちらし寿司 すまし汁(豆腐・えのき) | カリカリ高野豆腐 メロン | お茶 | 牛乳 | 569 | 14.8 | 484 | 14.4 |
| 4 | 木 | 花の日礼拝 | やきそば オレンジ | 南瓜サラダ 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 600 | 25.4 | 497 | 22.5 |
| 5 | 金 | 花の日訪問 | ごはん みそ汁(なす・油あげ) | えのき入り鶏つくね キウイ | 春雨サラダ お茶 | 豆乳 | 548 | 17.3 | 497 | 17.4 |
| 6 | 土 | | スパゲッティナポリタン コンソメスープ | フルーツ 豆乳 | お茶 | お菓子 | 456 | 12.4 | 398 | 11.1 |
| 8 | 月 | | ごはん すまし汁(大根・えのき) | 豚肉と厚揚げのみそ炒め 甘夏缶 | トマト お茶 | 牛乳 | 559 | 19.8 | 474 | 17.6 |
| 9 | 火 | | 食パン ミネストローネスープ | 魚のにんじんマヨ焼き バナナ | パンサラダ 牛乳 | 豆乳 | 623 | 21.7 | 508 | 19.2 |
| 10 | 水 | | ごはん みそ汁(もやし・豆腐) | 揚げないコロッケ パン | ◎スティック野菜 お茶 | 牛乳 | 589 | 19.3 | 528 | 18.9 |
| 11 | 木 | | 塩ラーメン オレンジ | ◎ごぼうサラダ 豆乳 | チーズ | 牛乳 | 557 | 19.6 | 448 | 16.6 |
| 12 | 金 | | わかめごはん すまし汁(青菜・人参) | キャベツとはんぺんの卵焼き キウイ | なすのみそ炒め お茶 | 牛乳 | 599 | 20.3 | 480 | 18.4 |
| 13 | 土 | | ハヤシライス フルーツ | ゼリー 豆乳 | お茶 | お菓子 | 639 | 18.0 | 530 | 15.4 |
| 15 | 月 | | ごはん みそ汁(もやし・わかめ) | ミートローフ オレンジ | マカロニサラダ お茶 | 牛乳 | 628 | 20.8 | 504 | 18.7 |
| 16 | 火 | | 豆乳パン 南瓜のスープ | 豚肉の香味焼き メロン | トマト 牛乳 | 牛乳 | 571 | 16.7 | 454 | 13.8 |
| 17 | 水 | | ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ) | 焼き魚 バナナ | 納豆和え お茶 | 牛乳 | 465 | 7.9 | 438 | 11.4 |
| 18 | 木 | | 冷やしうどん あまなつかん | 金時煮豆 豆乳 | ◎とうもろこし | 牛乳 | 662 | 17.6 | 526 | 15.3 |
| 19 | 金 | | こぎつねごはん 豚汁 | 大学南瓜 パン | ツナきゅう お茶 | 牛乳 | 619 | 18.7 | 530 | 16.0 |
| 20 | 土 | | パン2種 フルーツ | ポトフ 豆乳 | ゼリー | 牛乳 | 466 | 9.8 | 419 | 9.0 |
| 22 | 月 | | ごはん すまし汁(豆腐・大根) | 魚のみそ煮 パン | もやしのナムル お茶 | 牛乳 | 542 | 16.2 | 410 | 12.0 |
| 23 | 火 | | 食パン じゃが芋のスープ | 鶏肉のバジル焼き オレンジ | ズッキーニのソテー 牛乳 | 牛乳 | 574 | 22.2 | 465 | 18.4 |
| 24 | 水 | | ごはん 中華スープ | 野菜たっぷり夏マーボー バナナ | ◎とうもろこし お茶 | 牛乳 | 616 | 18.8 | 495 | 17.2 |
| 25 | 木 | | 肉みそラーメン メロン | きゅうりの酢の物 豆乳 | トマト | 牛乳 | 528 | 20.9 | 470 | 19.3 |
| 26 | 金 | えほん | 夏野菜たっぷりババカレー フルーツポンチ | 牛乳 | バナナ | 牛乳 | 604 | 18.2 | 543 | 18.1 |
| 27 | 土 | | チャーハン フルーツ | 中華スープ 豆乳 | お茶 | お菓子 | 461 | 10.5 | 375 | 9.5 |
| 29 | 月 | | ごはん みそ汁(キャベツ・油あげ) | 鶏肉のさっぱり酢ソース パン | ブロッコリー お茶 | 牛乳 | 546 | 12.2 | 445 | 10.1 |
| 30 | 火 | | 食パン マカロニのスープ | ハンバーガー オレンジ | きゅうりもみ 牛乳 | 牛乳 | 562 | 22.7 | 482 | 21.3 |

※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)

今月の絵本献立『パンパ・カレー』はバナナが入るダイナミックなカレーです。

今年子どもたち好評で、普段は野菜を苦手とする子でももりもりと食べてくれます。

絵本では入りませんが、この時期の夏野菜もたっぷり入れた特製カレーで作ります。今年のお父さんの日は21日(日)ですのでご家庭で一箱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、とまと、なす、いんげん、バナナ、にんにく、生姜、カレールー 当日幼児クラスを対象に食育クッキングを実施し、カレーを作ります。



また、6月は「園と口の健康習慣」の月でもあります。「噛んで食べる」という力は、実は生まれつき備わっているものではなく、毎日の食事を通して少しずつ身につけていく「発達力」です。園でも、食材の大きさを工夫したり、「カミカミしようね」と声をかけたりしながら、乳呑みを防ぎ、一生美味しく食べるための「噛む力」の基礎を大切に育てていきたいと思っております。園とご家庭で歩調を合わせ、成長をサポートしていければと思いますので、ご協力をお願いいたします。

