



6月献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。 2023年6月 聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g	
1	木	花の白礼拝	やきうどん すまし汁(豆腐・青菜)	ツナきゅう メロン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 あじさいゼリー	582 22.9	21.0 1.8	505 20.9	19.0 1.5
2	金		ごはん 中華スープ	野菜たっぷり夏マーボー パイン お茶	お茶 バナナ	牛乳 メロンパン	581 22.7	17.5 2.0	445 17.4	13.3 1.4
3	土	奉仕作業	ハヤシライス フルーツ	ゼリー 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	639 17.5	18.0 1.3	530 14.8	15.4 1.1
5	月		ごはん みそ汁(じゃが芋・油あげ)	魚の塩焼き バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 マカロニきんこ	573 25.4	15.3 1.4	456 21.5	14.1 1.3
6	火		照焼きチキンハンバーガー コンスープ	スティックきゅうり キウイ 牛乳	お茶 バナナ	お茶 おにぎり	540 19.7	18.9 1.7	418 14.8	13.1 1.2
7	水		鮭ちらし寿司 すまし汁(豆腐・えのき)	じゃが芋の煮物 メロン お茶	お茶 クラッカー	牛乳 豆腐入りバナナケーキ	544 22.4	9.8 1.6	494 21.0	12.5 1.4
8	木		醤油ラーメン オレンジ	◎ごぼうサラダ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ごまラスク	505 22.3	18.5 1.8	400 18.4	14.8 1.4
9	金		夏野菜たっぷりパバカレー フルーツポンチ		お茶 せんべい	牛乳 プリン	627 19.6	21.2 1.6	524 16.9	17.8 1.4
10	土		パン2種 フルーツ	ポトフ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	455 16.7	13.1 1.6	397 14.3	11.6 1.3
12	月		ごはん すまし汁(大根・えのき)	豚肉と厚揚げのみそ炒め オレンジ お茶	お茶 せんべい	牛乳 フランクフルト	626 24.7	30.3 2.3	509 20.2	24.6 1.9
13	火	プール開き	レーズンパン かぼちゃ 南瓜のスープ	魚のカレーマヨ焼き キウイ 牛乳	お茶 バナナ	お茶 きなこおぼろ	512 21.7	12.8 1.4	452 18.9	12.9 1.1
14	水		ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	チキンカツ パイン お茶	お茶 クラッカー	牛乳 じゃが芋のおやき	536 23.1	10.5 1.7	440 18.5	10.4 1.5
15	木		冷やしうどん りんご	金時煮豆 お茶	お茶 ヨーグルト	豆乳 いなりずし	596 22.6	12.4 1.9	529 21.2	12.7 1.7
16	金		ごはん みそ汁(なす・油あげ)	◎ごぼう入りつくね焼き バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 ガーリック青のりラスク	659 22.8	26.2 1.7	503 19.1	22.1 1.5
17	土		チキンライス フルーツ	キャベツのスープ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	522 14.3	10.7 1.2	450 12.5	9.6 0.9
19	月		わかめごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ)	焼き魚 オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 じゃが芋のしょうゆバター	483 23.5	11.2 1.6	386 19.9	11.0 1.5
20	火		やきそばパン ミネストローネスープ	ツナサラダ キウイ 牛乳	お茶 せんべい	牛乳 水ようかん	530 21.0	17.7 1.8	422 16.5	14.0 1.3
21	水		ごはん みそ汁(もやし・わかめ)	ミートローフ メロン お茶	お茶 バナナ	牛乳 米ぼん	547 21.3	17.6 1.6	493 19.9	17.4 1.4
22	木		和風パスタ かぼちゃ 南瓜サラダ	チーズ バナナ 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 のりまき	683 28.1	23.9 1.6	579 24.3	20.3 1.2
23	金		ごぎつねごはん 豚汁	パブリカのソテー パイン お茶	お茶 クラッカー	牛乳 あんぼん	568 20.5	13.2 1.9	445 16.2	12.5 1.7
24	土		ツナロールサンド フルーツ	野菜スープ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	470 14.4	14.0 1.4	362 10.8	9.7 0.9
26	月		ごはん みそ汁(大根・わかめ)	魚の照焼き オレンジ お茶	お茶 クラッカー	牛乳 バナナ・ビスケット	610 23.4	17.8 1.9	547 21.8	19.2 1.7
27	火		食パン じゃが芋のスープ	鶏肉のバジル焼き バナナ 牛乳	お茶 ビスケット	牛乳 ごへいもち 五平餅	638 23.5	23.8 1.9	564 21.2	22.9 1.5
28	水		【京都のおぼんざい】 ★すまし汁(花葱・水菜)	ゆかりごはん りんご お茶	お茶 チーズ	牛乳 ★抹茶きなこケーキ	534 20.1	8.9 1.4	428 17.3	9.3 1.3
29	木		冷やし中華 メロン	竹輪のいそべ焼き 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 豆乳アイスクリューム	553 23.1	18.7 2.4	509 21.7	18.3 2.0
30	金		ご飯 すまし汁(豆腐・青菜)	豚肉の生姜煮 キウイ お茶	お茶 せんべい	牛乳 ジャムパン	580 24.4	13.0 1.7	479 21.8	13.4 1.5



1歳児で食材確認表に載っていない食材には、★印をつけてあります。 ※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★

『パパカレー』(ほるぷ出版)

すでにお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー! 昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」「あった」と見つけながら楽しく食べてくれていました。そして嬉しそうに「あったよ」と皆で盛り上がっていました。園スペシャルの「パパカレー」は夏野菜をたっぷり入れた特製カレーです。今年の父の日は18日ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか?

★お料理で全国制覇★

毎年6月に行われている、300年以上の歴史がある京都のお祭り「貴船まつり」では、お神輿で町内を豊漁、無病息災を祈願しながら巡行するそうです。感染症も落ち着き、京都も観光客でにぎわっているようですね。今月は京都へ旅行気分【おぼんざい】を楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素ですが美味しくいただけます。「いとこ煮」は小豆と野菜と一緒に煮た料理のことです。堅い物から順に煮るから「おいおい」の甥にかけて、野菜別に「めいめい」に煮るから姪にかけて等、由来はいろいろあるようです。