



6月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2022年6月 聖隷こども園こうのとり豊田

日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kca	脂質 g	エネルギー kca	脂質 g
1	水		ごはん 煮魚 もやしのナムル みそ汁(青菜・わかめ) パイン お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	541	16.9	470	16.8
				せんべい	ガーリック青のりラスク	22.7	1.2	20.1	1.2
2	木	花の日①	やきうどん 南瓜チップス トマト すまし汁(豆腐・にら) オレンジ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	518	17.8	456	16.4
				ヨーグルト	あじさいゼリー	21.0	1.7	19.5	1.4
3	金	花の日②	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ブロッコリー 中華スープ バナナ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	553	15.6	444	14.6
				チーズ	ビスケット・◎かみかみすめ	22.8	1.8	19.9	1.6
4	土	ほうしきぎょう 奉仕作業	パン2種 ポトフ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	455	13.1	397	11.6
						16.7	1.6	14.3	1.3
6	月		ごはん 魚の塩焼焼き 納豆和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) バナナ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	567	14.7	452	13.5
				チーズ	マカロニきなこ	25.3	1.2	21.4	1.2
7	火		照焼きチキンハンバーガー スティックきゅうり トマト コーンスープ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう 豆乳	お茶	546	19.0	471	18.1
				クラッカー	おにぎり	19.7	1.9	17.6	1.5
8	水		鮭入りちらし寿司 南瓜の甘煮 ズッキーニのソテー すまし汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	547	9.9	496	11.4
				せんべい	豆腐入りバナナケーキ	22.0	1.3	20.7	1.3
9	木		醤油ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ メロン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	519	17.8	429	14.7
				ヨーグルト	じゃが芋のおやき	21.5	2.4	18.5	1.8
10	金		ごはん 白身魚フライ ◎スティック野菜 みそ汁(じゃが芋・油あげ) パイン お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	520	12.2	480	13.0
				バナナ	ヨーグルト・クラッカー	20.4	1.5	19.3	1.3
11	土		ハヤシライス ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	627	17.0	520	14.7
						16.6	1.3	14.1	1.1
13	月		ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(大根・えのき) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	572	18.1	515	18.1
				せんべい	みず 水ようかん	20.3	1.4	19.3	1.3
14	火		レーズンパン 魚のカレーマヨ焼き バインサラダ じゃが芋のスープ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう 豆乳	お茶	524	26.1	462	23.6
				バナナ	フランクフルト	24.7	2.2	21.3	1.7
15	水		ごはん ◎ごぼう入りつくね焼き 春雨和え みそ汁(なす・油あげ) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	608	17.6	527	18.7
				クラッカー	ごまラスク	23.6	1.3	21.3	1.2
16	木		冷やしうどん 竹輪のいそ揚げ ◎とうもろこし メロン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	591	13.3	514	12.8
				ヨーグルト	きなこおはぎ	23.6	2.0	21.5	1.6
17	金		夏野菜たっぷりパパカレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	681	21.5	508	18.0
				チーズ	メロンパン	20.2	2.0	16.5	1.7
18	土		チキンライス スープ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	522	10.7	450	9.6
						14.3	1.2	12.5	0.9
20	月		ごはん 焼き魚 ひじきの煮物 パプリカのソテー みそ汁(青菜・玉ねぎ) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	582	15.1	539	17.5
				クラッカー	ドーナツ	25.8	1.8	23.6	1.7
21	火		やきそばパン 中華サラダ トマト とうにゅう 豆乳スープ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう 豆乳	お茶	542	16.0	479	15.5
				バナナ	のりまき	20.2	1.7	18.1	1.3
22	水		ごはん 魚の竜田揚げ ◎筑前煮 みそ汁(もやし・わかめ) メロン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	622	19.1	498	14.9
				せんべい	こめ 米粉のいちご蒸しパン	24.1	2.0	19.4	1.6
23	木		和風パスタ チーズ かぼちゃ 南瓜サラダ バイン とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	651	29.5	576	26.2
				ヨーグルト	プリンアラモード	28.9	1.6	25.9	1.3
24	金		ごきつねご飯 人参しりしり きゅうりもみ 豚汁 バナナ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	584	14.7	469	13.8
				チーズ	メロン・ビスケット	20.1	2.1	17.7	1.9
25	土		ツナロールサンド 野菜スープ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	468	14.4	374	11.3
						15.8	1.4	12.4	0.9
27	月		ごはん 魚の照焼き ガーリックポテト トマト すまし汁(大根・わかめ) オレンジ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	523	15.4	496	17.9
				クラッカー	アイスクリーム	17.7	1.5	17.5	1.4
28	火		食パン 鶏肉のバジル焼き スパゲティーサラダ かぼちゃ 南瓜のスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	637	22.5	505	19.7
				チーズ	こへいもち 五平餅	23.8	2.0	19.8	1.6
29	水		ゆかりごはん ウィナーとキャベツの卵焼き なすのみそ炒め みそ汁(豆腐・青菜) キウイ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	676	24.0	552	22.1
				ビスケット	ジャムサンド	24.6	2.3	21.3	1.7
30	木		冷やし中華 金時煮豆 ◎とうもろこし りんご お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	513	12.3	452	12.0
				ヨーグルト	カステラ	20.3	1.6	18.9	1.4

※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)



パパがダイナミックに作るカレーには、隠し味になんとバナナが入ります。昨年は、絵本を読んでもらっている時は驚いていましたが、カレーを目の前になるとバナナを一所懸命探し、嬉しそうに「バナナあった〜」と教えてくれました。今回の「パパカレー」は夏野菜をたっぷり入れた園特製カレーです。今年の父の日は19日ですのでご家庭で一緒に作ってみませんか？



★郷土料理で全国制覇★

『人参しりしり』…沖縄県

細くおろした人参とツナ、卵を使用し、醤油で味付けした沖縄の郷土料理です。しりしりというのは千切りという意味の沖縄方言です。専用のスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。園では、卵アレルギーの子も同じメニューが食べられるよう卵は入れずに作っていますが毎回子どもたちに人気なメニューです。粘膜や皮膚の健康を保ち感染症を防ぐ、抗酸化作用、成長促進などの働きがあるビタミンAは油と摂ることで吸収率が高まります。