



# 6月献立表



のお保育園 2024年6月乳児食

◎は、かみかみメニューです。

6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「かんで食べる能力」は、生まれながらにして備わっているものではなく、発達の能力ですので、食事の工夫や大人の声掛けによってかめるように、丸呑みしないように、かむ力を育てていきたいと思えます。ハンバーガーの中身をいつもよりもボリュームが出るような食材にしたり、つくねには食物繊維の多い食材を入れるなど、いつものメニューに少し食材料や切り方、調理方法を変えることで、「かむとおいしい」を楽しく体験しながら成長してもらえたら嬉しいです。



★今月の絵本献立をご紹介します★

『パパ・カレー』（ほるぷ出版）

カレーにバナナが入るダイナミックなカレーは、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もモリモリと食べてくれるメニューです。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16日（日）ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか？

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、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



	1
	土
朝 おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	
昼食	ご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(きゃべつ・もやし) もも缶 お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ きゃべつのスープ りんご 牛乳	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ(甘夏入) キウイ お茶	ご飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け かきたま汁(青菜) バナナ お茶	聖隷保育 学会
おやつ	牛乳 たまごせんべい・やわらかサブレ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	土 曜 保 育 は こ ど も 園 の 内 容 は 、 そ ち か り の こ こ で 確 認 が 行 わ れ ま す 。
エネルギー(kcal)	487	445	427	340	432	
蛋白質(g)	15.4	17.9	20.0	15.2	18.7	
脂質(g)	19.2	19.1	12.0	10.1	11.0	
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.0	1.8	1.0	

	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 クッキー
昼食	ゆかりご飯 鯖の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(麩・ほうれん草) りんご お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ オレンジ お茶	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 パイ お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ポテトサラダ すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	黒糖ロール チーズときゃべつの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ もも缶 牛乳
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 きなこのおはぎ
エネルギー(kcal)	430	526	409	501	451
蛋白質(g)	17.9	17.0	14.4	18.7	18.3
脂質(g)	9.6	21.4	12.1	14.6	15.7
食塩相当量(g)	1.0	1.8	0.9	1.0	1.2

	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) キウイ お茶	バターパン タラのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ちらし寿司 パプリカソーテー チーズ すまし汁(小松菜・麩) メロン お茶	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし もも缶 お茶	のりふりかけご飯 ◎ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(きゃべつ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかかおにぎり	牛乳 バナナクレープ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 フルーツサンド
エネルギー(kcal)	465	404	440	324	501
蛋白質(g)	20.1	16.5	15.9	12.3	22.0
脂質(g)	14.6	11.2	16.3	7.2	15.4
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.5	1.7	1.7

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) オレンジ お茶	ロールパン/レタス モチコチキン ポテトサラダ 野菜スープ もも缶 牛乳	マーボーなす丼 コールスローサラダ ぶどう豆 中華スープ キウイ お茶	スパゲティミートソース ほうれん草サラダ チーズ パイ お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 抹茶きなこケーキ	お茶 いなり寿司	豆乳 ゼリー・ウエハース	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	牛乳 ホットケーキ
エネルギー(kcal)	475	525	468	469	463
蛋白質(g)	17.7	20.1	16.5	20.2	17.4
脂質(g)	16.2	22.7	15.4	17.5	14.6
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.2	1.4	1.2



15時おやつについて  
☆印…  
うさぎ/りす・ひよこ

成長に合わせておやつを  
変更しています。



# 6月献立表



のあ保育園 2024年6月離乳食

6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「かんで食べる能力」は、生まれながらにして備わっているものではなく、発達的な能力ですので、食事の工夫や大人の声掛けによってかめるように、丸呑みしないように、かむ力を育てていきたいと思ひます。ハンバーガーの中身をいつもよりもボリュームが出るような食材にしたり、つくねには食物繊維の多い食材を入れるなど、いつものメニューに少し食材料や切り方、調理方法を変えることで、「かむとおいしい」を楽しく体験しながら成長してもらえたら嬉しいです。



★今月の絵本献立をご紹介します★

『パパ・カレー』（ほるぷ出版）

カレーにバナナが入るダイナミックなカレーは、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もモリモリと食べてくれるメニューです。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16日（日）ですのでご家庭で一緒に作ってみませんか？

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、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



	1
	土
朝 おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	
昼食	お粥 カレイの照り焼き 人参のそぼろ煮 みそ汁(きゃべつ・もやし) バナナ お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ きゃべつのスープ りんご お茶	お粥 タラのだし煮 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	けんちんにゅうめん 白身魚の磯煮 キャロットサラダ バナナ お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティックきゅうり かきたま汁(青菜) バナナ お茶	聖隷保育 学会
おやつ	お茶 たまごせんべい・クッキー	お茶 ゆかり粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ヨーグルト・クッキー	土 曜 保 育 は こ ど も 園 の 内 容 は 、 そ ち か り の こ こ で 確 認 が 行 わ れ ま す 。
エネルギー(kcal)	250	189	267	260	257	
蛋白質(g)	8.0	9.7	12.8	12.0	11.0	
脂質(g)	8.2	3.0	5.7	2.0	8.5	
食塩相当量(g)	0.9	0.7	0.8	1.2	0.6	

	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 クッキー
昼食	ゆかり粥 カレイの味噌焼き かぼちゃの煮物 すまし汁(麩・ほうれん草) りんご お茶	お粥 夏野菜の洋風煮 きゃべつの煮浸し りんご お茶	にゅうめん 野菜のスティック煮 さつまいもの甘煮 バナナ お茶	お粥 鶏そぼろ煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	食パン きゃべつ入り卵焼き 大根煮 コーンスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 たまごボーロ	お茶 ジャムサンド	お茶 チーズホットケーキ	お茶 きなこ粥
エネルギー(kcal)	284	244	313	308	257
蛋白質(g)	8.5	7.8	9.6	11.5	10.2
脂質(g)	7.5	2.6	2.6	6.3	8.0
食塩相当量(g)	0.6	0.6	0.7	0.9	0.9

	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	食パン タラの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ バナナ お茶	卵粥 野菜の煮浸し スティックさつま すまし汁(小松菜・麩) りんご お茶	いろうどりめん 白身魚煮 粉ふき芋 バナナ お茶	お粥 やさい入りつくね 煮浸し みそ汁(きゃべつ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 蒸しパン	お茶 あじさいゼリー	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	284	184	261	225	259
蛋白質(g)	12.5	8.1	7.4	9.7	11.9
脂質(g)	8.7	2.4	4.2	0.7	5.1
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.7	0.7	1.3

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 煮魚(タラ) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) りんご お茶	食パン 鶏つくね ポテトサラダ 野菜スープ バナナ お茶	お粥 なすのそぼろ煮 きゃべつ煮浸し かぼちゃ茶巾 中華スープ バナナ お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 煮浸し みそ汁(小松菜・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 きなこケーキ	お茶 さくら粥	お茶 ゼリー	お茶 きな粉パン	お茶 ホットケーキ
エネルギー(kcal)	259	213	255	312	254
蛋白質(g)	10.2	10.2	7.8	13.8	9.2
脂質(g)	5.8	3.4	2.7	4.8	6.7
食塩相当量(g)	1.2	0.9	0.8	1.1	0.9

