

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 2025年6月乳児食

◎は、かみかみメニューです

	2	3	4	5	6	7
	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 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食	ご飯 鰯の幽庵焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) もも缶 お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き 卵サラダ じゃが芋のスープ りんご 牛乳	ご飯 サバの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) パイ お茶	大阪の味ソースやきそば さつまいもの甘煮 ほうれん草サラダ バナナ お茶	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 フルーツサンド	
エネルギー(kcal)		415	436	470	508	523
蛋白質(g)		17.1	17.8	19.7	18.6	18.3
脂質(g)		9.6	18.0	15.8	18.9	16.3
食塩相当量(g)		1.1	1.2	1.3	1.1	1.4

	9	10	11	12	13	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ キウイ お茶	黒糖ロール チーズとキャベツの卵焼き ◎切干大根サラダ コンスープ もも缶 牛乳	ご飯 豚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) りんご お茶	塩ラーメン ◎スティック野菜 ぶどう豆 パイ お茶	ゆかりご飯 鰯の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(麴・ほうれん草) オレンジ お茶	
おやつ	牛乳 あじさいゼリー	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)		486	462	442	418	448
蛋白質(g)		16.3	18.8	15.9	18.6	15.7
脂質(g)		18.3	16.2	14.9	13.7	13.7
食塩相当量(g)		1.8	1.3	1.1	1.0	1.0

	16	17	18	19	20	
	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 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 三色和え みそ汁(小松菜・揚げ) パイ 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 パプリカソテー チーズ すまし汁(小松菜・麴) もも缶 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 ◎えのき入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・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 ホットケーキ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 じゃがバター	
エネルギー(kcal)		482	404	459	321	412
蛋白質(g)		20.1	16.5	17.0	11.7	19.2
脂質(g)		15.8	11.2	14.0	6.8	12.9
食塩相当量(g)		1.4	1.4	1.5	1.7	1.4

	23	24	25	26	27	
	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 鮭フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉葱・青菜) バナナ 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 オレンジ 牛乳	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー ぶどう豆 中華スープ キウイ お茶	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし りんご お茶	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) もも缶 お茶	
おやつ	牛乳 抹茶きな粉のホットケーキ	お茶 いなり寿司	豆乳 ゼリー・ウエハース	牛乳 お好み焼き	牛乳 やわらかサブレ・おかき	
エネルギー(kcal)		504	524	407	391	479
蛋白質(g)		19.6	19.3	13.6	16.4	17.0
脂質(g)		16.2	22.7	12.1	10.2	19.4
食塩相当量(g)		1.2	1.3	1.0	1.8	1.4

	30
	月
朝 おやつ	お茶 クラッカー
昼食	のりふりかけご飯 ぶりの塩こうじ焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(麴・玉葱) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 バナナクレープ
エネルギー(kcal)	437
蛋白質(g)	16.2
脂質(g)	16.5
食塩相当量(g)	1.3

★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。夏野菜をたっぷりと入れた特製カレーで作ります。今年の父の日は15日(日)ですのでご家庭で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、なす、コーン、バナナ、にんにく、生姜、カレールー

大阪・関西万博が実施されている「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「ソースやきそば」や「たこ焼きみたいなポテト」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。





6月献立表

のあ保育園 2025年6月離乳食

	2	3	4	5	6	7
	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 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食	お粥 カレイの煮付け 人参のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	食パン 鶏つくね ツナとやさいの煮浸し じゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 カレイの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	お粥 鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) バナナ お茶	やさしいゅうめん さつまいもの甘煮 野菜の煮物 バナナ お茶	土曜日
おやつ	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 ゆかり粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ジャムサンド	保育園の内容は、子ども園ひかりのこで行われます。
エネルギー(kcal)	238	197	297	301	294	
蛋白質(g)	7.2	10.5	11.5	13.4	10.9	
脂質(g)	6.2	3.0	12.8	7.0	3.2	
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.9	0.9	0.9	

	9	10	11	12	13	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食	お粥 夏野菜の洋風煮 キャベツの煮浸し りんご お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 コーンスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 かきたま汁(青菜) りんご お茶	にゅうめん 野菜のスティック煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	ゆかり粥 カレイの味噌煮 南瓜の煮物 すまし汁(麴・ほうれん草) りんご お茶	
おやつ	お茶 あじさいゼリー	お茶 きなこ粥	お茶 フルーツゼリー	お茶 ジャムサンド	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	186	263	249	279	244	
蛋白質(g)	7.1	10.4	9.3	10.4	6.1	
脂質(g)	2.3	8.2	6.0	3.1	5.9	
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.7	0.8	0.7	

	16	17	18	19	20	
	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 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	お粥 そぼろ煮 煮浸し みそ汁(小松菜・揚げ) 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・麴) 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(離乳) バナナ お茶	お粥 やさしいりつくね 白菜の煮物 みそ汁(キャベツ・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 ホットケーキ	お茶 りんごゼリー	お茶 ふかしじゃが芋	
エネルギー(kcal)	282	190	270	274	222	
蛋白質(g)	12.2	8.3	7.9	11.0	10.8	
脂質(g)	9.0	2.5	5.0	3.0	4.2	
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.7	1.1	1.1	

	23	24	25	26	27	
	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 鮭の煮付け 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉葱・青菜) バナナ お茶	食パン 鶏つくね ポテトサラダ(離乳) 野菜スープ りんご お茶	お粥 夏野菜そぼろ煮 豆腐のくず煮 中華スープ バナナ お茶	いろうどりめん 粉ふき芋 白身魚煮 りんご お茶	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり(離乳) みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	
おやつ	お茶 きな粉のホットケーキ	お茶 さくら粥	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 お好み焼き風	お茶 たまごボーロ・人参チップ	
エネルギー(kcal)	252	214	243	305	216	
蛋白質(g)	10.8	10.2	8.2	12.5	9.4	
脂質(g)	5.0	3.5	3.5	2.5	3.2	
食塩相当量(g)	1.1	0.9	0.7	1.2	0.9	

	30
	月
朝 おやつ	お茶 クラッカー
昼食	のり粥 タラのだし煮 白菜の煮浸し みそ汁(麴・玉葱) りんご お茶
おやつ	お茶 蒸しパン
エネルギー(kcal)	228
蛋白質(g)	8.2
脂質(g)	3.4
食塩相当量(g)	1.0

★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。夏野菜をたっぷりと入れた特製カレーで作ります。今年の父の日は15日（日）ですのでご家庭で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どもでもできますよ。

【材料】

豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、コーン、バナナ、にんにく、生姜、カレールー

大阪・関西万博が実施されている「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「ソースやきそば」や「たこ焼きみたいなポテト」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。



土曜日
保育園の内容は、子ども園ひかりのこで行われます。

聖隷保育学会

