



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。 2023年6月 聖隷こども園桜ヶ丘

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	脂質	エネルギー	脂質
						kca	g	kca	g
1	木		やきうどん すまし汁(豆腐・青菜) 大学南瓜 メロン ツナきゅう お茶	お茶 せんべい	ぎゅうじゅう 牛乳 きなこおはぎ	644 25.5	18.2 1.8	551 21.4	15.0 1.5
2	金		ごはん 中華スープ 野菜たっぷり夏マーボー パイン缶 ブロッコリー お茶	お茶 バナナ	お茶 豆乳アイスクリーム	534 18.2	15.7 1.7	464 15.2	13.7 1.3
3	土	新1年生のつどい	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
5	月		ごはん みそ汁(じゃが芋・油あげ) さかなしおろしや 魚の塩麹焼き バナナ 納豆和え お茶	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 こめぼん	544 22.7	15.4 1.6	427 19.2	13.9 1.4
6	火		照焼きチキンハンバーガー コーンスープ ◎スティックきゅうり オレンジ トマト ぎゅうじゅう 牛乳	お茶 バナナ	お茶 おにぎり	527 19.5	18.9 1.7	408 14.7	13.0 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 ズッキーニのソテー お茶	豆乳 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 かぼちゃ 南瓜クッキー	580 20.9	15.1 1.4	523 19.8	16.7 1.3
8	木		醤油ラーメン キウイ ◎ごぼうサラダ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 ごまラスク	518 22.5	18.6 1.8	411 18.6	14.9 1.4
9	金		夏野菜たっぷりパパカレー フルーツポンチ ぎゅうじゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうじゅう 牛乳 プリン	627 19.6	21.2 1.6	524 16.9	17.8 1.4
10	土		ツナロールサンド フルーツ 野菜スープ 豆乳 ゼリー	お茶 お菓子	お茶 お菓子	510 14.7	1.6 1.5	390 11.5	12.8 1.0
12	月	花の日礼拝	ごはん すまし汁(大根・えのき) 豚肉と厚揚げのみそ炒め バナナ ブロッコリー お茶	お茶 せんべい	ぎゅうじゅう 牛乳 あじさいゼリー	594 19.2	22.0 1.4	484 15.8	17.9 1.2
13	火		レーズンパン かぼちゃ 南瓜のスープ さかな 魚のカレーマヨ焼き オレンジ パインサラダ ぎゅうじゅう 牛乳	豆乳 バナナ	お茶 フランクフルト	560 27.1	28.9 2.3	429 20.6	20.7 1.6
14	水		ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) チキンカツ たまご パイン缶 ◎スティック野菜 かん お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 じゃが芋のおやき	547 23.0	10.5 1.7	448 18.4	10.4 1.5
15	木		冷やしうどん りんご きんとん 金時煮豆 ◎とうもろこし お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 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 キウイ 春雨サラダ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 メロンパン	669 24.2	26.7 2.1	501 19.7	22.4 1.8
17	土		チキンライス フルーツ キャベツのスープ 豆乳 ゼリー	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) や 焼き魚 オレンジ ひじきの煮物 お茶 トマト	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 バナナ・ビスケット	545 24.0	10.8 1.6	436 20.3	10.7 1.4
20	火		やきそばパン ミネストローネスープ ツナサラダ バナナ ◎とうもろこし ぎゅうじゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうじゅう 牛乳 みず 水ようかん	551 21.0	17.7 1.8	439 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 む 蒸し野菜 お茶	豆乳 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 マカロニきなこ	576 23.9	17.6 1.5	523 22.2	17.6 1.3
22	木		和風パスタ かぼちゃ 南瓜サラダ チーズ パイン缶 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 のりまき	675 27.7	23.8 1.6	572 24.0	20.3 1.2
23	金		ごはん すまし汁(豆腐・青菜) キャベツとウインナーの卵焼き キウイ なすのみそ炒め お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 あんぱん	623 22.3	21.1 1.7	488 17.7	18.9 1.4
24	土		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
26	月		ごはん みそ汁(大根・わかめ) さかな 魚の照焼き オレンジ じゃが芋のそぼろ煮 お茶 トマト	ぎゅうじゅう 牛乳 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 ガーリック青のりラスク	572 23.9	18.8 1.7	490 21.6	19.0 1.5
27	火		食パン じゃが芋のスープ とりにく 鶏肉のバジル焼き バナナ パスタサラダ ぎゅうじゅう 牛乳	豆乳 ビスケット	ぎゅうじゅう 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(花麩・水菜) きょうと ゆかりごはん りんご さかな 魚の西京焼き お茶 いとこ煮	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 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 ちくわ 竹輪のいそべ焼き ◎とうもろこし お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 む 蒸しじゃが	476 21.8	13.2 2.3	422 20.1	12.8 1.9
30	金	誕生会	たの お楽しみメニュー	豆乳 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 ???	633 22.4	17.8 2.3	513 19.3	15.7 1.8

★今月の絵本献立をご紹介します★



『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

既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華やかさはありませんがよ味わっていたいだきたいです。「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「おいしい」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。