



6月予定献立表

2026.6月 聖隷こども園こうのとり富丘
※栄養価は上段：幼児食、下段：乳児食を表記しています。

かみかみメニューには◎印をつけてあります。

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
				乳児・午前	乳幼児・午後				
1	げつ	月	ごはん 魚の照焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁(青菜・わかめ) バナナ お茶	お茶	牛乳	598	22.0	17.6	1.8
				チーズ	オートミールスナック	476	18.7	15.8	1.6
2	か	火	◎モチモチキンハンバーガー トマト コンスープ バイン缶 牛乳	お茶	お茶	567	19.2	18.9	1.6
				バナナ	ゆかりおにぎり	444	14.4	13.5	1.1
3	すい	水	ちらし寿司 カリカリ高野豆腐 青菜のごま和え すまし汁(豆腐・えのき) メロン お茶	お茶	牛乳	569	23.2	14.8	1.2
				クラッカー	じゃが芋のソースおやき	484	19.4	14.4	1.1
4	もく	木	やきそば 南瓜サラダ オレンジ 牛乳	お茶	牛乳	577	24.7	23.2	1.4
				せんべい	きなこラスク	475	19.8	19.0	1.2
5	きん	金	ごはん えのき入り鶏つくね 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ) キウイ お茶	お茶	牛乳	561	24.8	19.5	1.7
				ビスケット	豆乳プリン	476	21.2	17.3	1.4
6	ど	土	スパゲッティーナポリタン フルーツ コンメスープ 牛乳	お茶	お茶	466	17.5	13.3	1.4
				お菓子	お菓子	406	15.0	11.8	1.1
8	げつ	月	こぎつねごはん 蒸し南瓜 ツナきゅう 豚汁 甘夏缶 お茶	お茶	牛乳	551	20.1	13.7	1.3
				せんべい	あじさいゼリー	445	16.5	11.3	1.2
9	か	火	食パン 魚のにんじんマヨ焼き バインサラダ ミネストローネスープ バナナ 牛乳	お茶	お茶	557	23.2	17.6	1.5
				クラッカー	のりまき(乳児はおにぎり)	449	17.6	15.6	1.1
10	すい	水	ごはん 揚げないロコック ◎スティック野菜 みそ汁(もやし・豆腐) バイン缶 お茶	お茶	牛乳	576	19.5	18.2	1.4
				バナナ	この米ぼん	463	15.8	14.8	1.1
11	もく	木	はなの日礼拝 塩ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ オレンジ 豆乳	お茶	牛乳	557	24.4	19.6	2.3
				ヨーグルト	スイートポテトトースト	448	20.6	16.6	1.7
12	きん	金	はなの日訪問 わかめごはん キャベツとはんぺんの卵焼き なすの炒めもの みそ汁(青菜・人参) キウイ お茶	お茶	牛乳	606	27.0	19.8	2.0
				ビスケット	マカロニきなこ	498	22.2	16.9	1.7
13	ど	土	サンドイッチ2種 ポトフ ゼリー フルーツ 牛乳	お茶	お茶	466	16.0	9.8	1.4
				お菓子	お菓子	419	14.1	9.0	1.2
15	げつ	月	ごはん ミートローフ マカロニサラダ みそ汁(もやし・わかめ) オレンジ お茶	お茶	牛乳	630	22.9	20.9	1.6
				チーズ	バナナ・ビスケット	505	19.9	18.7	1.5
16	か	火	豆乳パン 豚肉の香味焼き トマト 南瓜のスープ メロン 牛乳	お茶	牛乳	571	23.3	16.7	1.2
				せんべい	きなこおはぎ	454	18.3	13.8	1.1
17	すい	水	ごはん やき魚 納豆和え みそ汁(青菜・玉ねぎ) パナナ お茶	お茶	牛乳	465	22.7	7.9	1.4
				クラッカー	たごきポテト	398	18.6	8.8	1.2
18	もく	木	ひやしうどん 金時煮豆 ◎とうもろこし 甘夏缶 豆乳	お茶	牛乳	653	27.3	16.6	1.8
				ヨーグルト	ジャムサンド	520	23.3	14.5	1.3
19	きん	金	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め トマト すまし汁(大根・えのき) バイン缶 お茶	お茶	お茶	546	18.2	17.3	1.3
				バナナ	豆乳アイスクリーム※1	473	15.2	15.0	1.0
20	ど	土	ハヤシライス ヨーグルト フルーツ お茶	お茶	お茶	590	15.4	16.1	1.3
				お菓子	お菓子	487	13.0	14.0	1.1
22	げつ	月	ごはん 魚のみそ煮 もやしのナムル すまし汁(葱・大根) バイン缶 お茶	お茶	牛乳	532	20.5	15.2	1.5
				せんべい	◎ガーリックじゃこラスク	402	15.6	11.2	1.1
23	か	火	食パン 鶏肉のバジル焼き スズキーニのソテー じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	お茶	お茶	485	18.8	15.7	1.5
				ビスケット	五平餅	388	14.5	12.8	1.1
24	すい	水	ごはん 野菜たっぷり夏マポー ◎とうもろこし 中華スープ バナナ お茶	お茶	牛乳	610	22.3	18.2	1.2
				クラッカー	抹茶きなこケーキ	517	18.7	17.1	1.1
25	もく	木	肉みそラーメン きゅうりの酢の物 トマト メロン 豆乳	お茶	牛乳	524	20.6	20.4	1.9
				ヨーグルト	フライドポテト	466	19.4	18.9	1.6
26	きん	金	夏野菜たっぷりババカレール フルーツポンチ 牛乳	お茶	お茶	607	17.5	18.2	1.6
				バナナ	メロンムース・せんべい	486	14.0	14.3	1.2
27	ど	土	チャーハン 豆腐のスープ フルーツ 牛乳	お茶	お茶	461	13.8	10.5	0.9
				お菓子	お菓子	375	11.5	9.5	0.8
29	げつ	月	ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ブロccoli みそ汁(キャベツ・油あげ) バイン缶 お茶	お茶	牛乳	526	22.8	10.0	1.2
				せんべい	みず水ようかん	429	18.3	8.3	1.0
30	か	火	食パン ハンバーグ きゅうりもみ マカロニのスープ オレンジ 牛乳	お茶	牛乳	551	24.6	21.9	1.8
				クラッカー	いなり寿司	473	20.5	20.6	1.4

※1 完了食(0・1歳児)のおやつは月齢を考慮し、ゼリーやヨーグルトに変更します。

仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『ババ・カレー』(ほるぷ出版)

今月の絵本献立「ババ・カレー」は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もりもりと食べてくれます。

絵本ではありませんが、この時期の夏野菜もたっぷり入れた特製カレーを作ります。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。ご家庭でも作ってみませんか？

【材料】豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、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



また、6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「噛んで食べる」という力は、実は生まれつき備わっているものではなく、毎日の食事を通して少しずつ身につけていく「発達力」です。

園でも、食材の大きさを工夫したり、「カミカミしよね」と声をかけたりしながら、丸呑みを防ぎ、一生美味しく食べるための「噛む力」の基礎を大切に育てていきたいと思ひます。

園とご家庭で歩調を合わせ、成長をサポートしていければと思ひますので、ご協力をお願いいたします。

