



6月予定献立表

※ かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2026年6月 聖隷こども園わかば

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・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
						kca	g	kca	g
1	げつ		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	ぎゅうにゅう 牛乳	598	17.6	476	15.8
				チーズ	オートミールクッキー	22.0	1.8	18.7	1.6
2	か		◎モチコチキンハンバーガー トマト コーンスープ パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	628	22.5	499	16.8
				バナナ	ゆかりおにぎり	22.2	1.7	17.1	1.2
3	すい		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	ぎゅうにゅう 牛乳	569	14.8	484	14.4
				クラッカー	じゃが芋のソースおやき	23.2	1.2	19.4	1.1
4	もく		焼きそば 南瓜サラダ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	600	25.4	497	22.5
				ヨーグルト	きなこラスク	25.6	1.5	22.2	1.2
5	きん		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	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	569	20.5	527	20.6
				せんべい	プリン	24.8	1.7	23.7	1.5
6	ど		スパゲッティーナポリタン フルーツ コンソメスープ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	456	12.4	398	11.1
				お菓子	お菓子	16.6	1.4	14.2	1.1
8	げつ		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) 甘夏缶 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	538	16.6	444	14.4
				ビスケット	あじさいゼリー	20.2	1.1	16.7	0.9
9	か		食パン 魚のにんじんマヨ焼き パインサラダ ミネストローネスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	623	21.7	508	19.2
				クラッカー	のりまき(乳児はおにぎり)	26.2	1.6	20.3	1.2
10	すい		ごはん 揚げないコロッケ ◎スティック野菜 みそ汁(もやし・豆腐) パイン缶 お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	589	19.3	528	18.9
				バナナ	こめぼん	19.6	1.4	18.6	1.2
11	もく		塩ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ オレンジ とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	557	19.6	448	16.6
				ヨーグルト	スイートポテトトースト	24.4	2.3	20.2	1.7
12	きん		わかめごはん キャベツとはんぺんの卵焼き なすのみそ炒め すまし汁(青菜・人参) キウイ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	599	20.3	480	18.4
				チーズ	マカロニきなこ	25.3	1.5	21.8	1.4
13	ど	ふほ かいこうえんかい 父母の会講演会	ハヤシライス ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	639	18.0	530	15.4
				お菓子	お菓子	17.5	1.3	14.8	1.1
15	げつ	はな ひれいはい 花の日礼拝	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	ぎゅうにゅう 牛乳	629	20.8	504	18.7
				チーズ	バナナ・ビスケット	22.8	1.6	19.9	1.5
16	か		とうにゅう 豆乳パン 豚肉の香味焼き トマト かぼちゃ 南瓜のスープ メロン ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	571	16.7	456	13.8
				せんべい	きなこおはぎ	23.3	1.2	18.3	1.1
17	すい		ごはん 焼き魚 納豆和え みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	465	16.7	453	12.0
				クラッカー	たこ焼きポテト	22.7	1.2	21.3	1.3
18	もく		ひ 冷やしうどん きんときまめ ◎とうもろこし あまなつかん 甘夏缶 とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	662	17.6	527	15.3
				ヨーグルト	ジャムサンド	27.3	1.8	23.3	1.3
19	きん	えほん	なつやさい 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	お茶	640	21.4	547	18.1
				バナナ	豆乳アイスクリーム	17.6	1.6	14.7	1.2
20	ど		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	466	9.8	419	9.0
				お菓子	お菓子	16.0	1.4	14.1	1.2
22	げつ		ごはん 魚のみそ煮 もやしのナムル すまし汁(豆腐・大根) パイン缶 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	542	16.2	410	12.0
				せんべい	◎ガーリックじゃこラスク	21.6	1.4	16.5	1.1
23	か		食パン とり肉のバジル焼き ズッキーニのソテー じゃが芋のスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	574	22.2	465	18.4
				ビスケット	ごへいもち 五平餅	23.7	1.6	18.7	1.2
24	すい		ごはん やさいたっぷり夏マーボー ◎とうもろこし 中華スープ バナナ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	616	18.8	495	17.2
				チーズ	抹茶きなこケーキ	22.3	1.2	19.4	1.1
25	もく		肉みそラーメン きゅうりの酢の物 トマト メロン とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	528	20.9	470	19.3
				ヨーグルト	フライドポテト	20.6	1.9	19.4	1.6
26	きん		こぎつねごはん だいごかぼちゃ 大学南瓜 ツナきゅう 豚汁 パイン缶 お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	639	17.0	572	17.2
				バナナ	みず 水ようかん	21.8	1.4	20.5	1.2
27	ど		チャーハン 中華スープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶	お茶	461	10.5	375	9.5
				お菓子	お菓子	13.8	0.9	11.5	0.8
29	げつ	ようじたんじょうかい 幼児誕生会	ごはん とり肉のさっぱり甘酢ソース ブロッコリー みそ汁(キャベツ・油あげ) パイン缶 お茶	お茶	お茶	550	13.1	434	12.2
				チーズ	メロンムース・ビスケット	21.9	1.2	18.3	1.2
30	か		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 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	562	22.7	482	21.3
				クラッカー	いなり寿司	24.5	1.8	20.4	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)

今月の絵本献立「パパ・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していてもモリモリと食べてくれます。

この時期の夏野菜もたっぷり入れた特製カレーで作ります。今年の父の日は21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、にんじん、ピーマン、トマト、なす、いんげん、バナナ、にんにく、生姜、カレー



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、「カミカミしようね」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っております。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いますので、ご協力をお願いいたします。