



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。 2025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 kca	脂 質 g	エ ネ ル ギ ー kca	脂 質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
2	げ つ 月		ごはん さかな 魚の照焼き なっとう 納豆和え	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	601	16.6	478	15.1
			みそ汁(じゃが芋・わかめ) バナナ お茶	チーズ	オートミールクッキー	23.3	1.7	19.8	1.5
3	か 火		◎モチコチキンハンバーガー トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	626	22.7	501	17.4
			コーンスープ パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	ゆかりおにぎり	22.3	1.7	17.2	1.2
4	す い 水		ちらし寿司 だいず 大豆の青のり炒め ごま和え	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	597	17.4	537	18.6
			すまし汁(豆腐・えのき) メロン お茶	クラッカー	じゃが芋のソースおやき	24.0	1.3	22.3	1.2
5	も く 木		しょうゆ 醤油ラーメン ◎ごぼうサラダ チーズ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	563	13.5	451	17.1
			オレンジ とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	きなこラスク	22.3	1.5	20.9	1.3
6	き ん 金		ごはん えのき入り鶏つくね 春雨サラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	568	20.5	477	17.4
			みそ汁(なす・油あげ) キウイ お茶	せんべい	プリン	24.8	1.7	21.1	1.5
7	ど 土		スパゲッティーナポリタン フルーツ	お茶	お茶	477	14.6	415	12.8
			コンソメスープ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	16.9	1.6	14.5	1.3
9	げ つ 月	はな 花の日礼拝	ごはん ぶたにく 豚肉と厚揚げのみそ炒め トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	516	16.6	423	13.6
			すまし汁(大根・えのき) オレンジ お茶	せんべい	あじさいゼリー	20.2	1.1	16.7	1.0
10	か 火		しょく 食パン さかな 魚のにんじんマヨ焼き パインサラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	617	21.3	509	19.0
			ミネストローネスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	クラッカー	のりまき(乳児はおにぎり)	26.3	1.6	20.6	1.2
11	す い 水		ごはん あ 揚げないコロッケ ◎スティック野菜	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	607	21.3	542	20.5
			みそ汁(もやし・豆腐) パイン缶 お茶	バナナ	こめ 米ぼん	19.7	1.7	18.7	1.4
12	も く 木		おおさか あじ 大阪の味ソースやきそば かぼちゃ 南瓜サラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	604	25.3	501	22.5
			メロン ぎゅうにゅう 牛乳	ヨーグルト	スイートポテトトースト	24.1	1.7	21.5	1.4
13	き ん 金		わかめごはん ウインナーとキャベツの卵焼き なすの炒め物	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	618	23.9	496	21.3
			すまし汁(青菜・人参) キウイ お茶	チーズ	マカロニきなこ	23.1	1.7	20.1	1.6
14	ど 土	ふぼ 父母の会講演会	チャーハン ちゅうか 中華スープ	お茶	お茶	455	9.1	370	8.3
			フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	14.2	1.3	11.9	1.0
16	げ つ 月		ごはん ミートローフ マカロニサラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	628	20.8	504	18.7
			みそ汁(もやし・わかめ) オレンジ お茶	チーズ	バナナ・ビスケット	22.8	1.6	19.8	1.5
17	か 火		ツナサンド なつやさい 夏野菜のグリル(ガーリック風味) トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	578	17.2	449	13.4
			かぼちゃ 南瓜のスープ メロン ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい	きなこおはぎ	22.6	1.1	17.0	1.0
18	す い 水		ごはん や 焼き魚 ひじきの炒り煮	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	496	10.8	423	11.1
			みそ汁 (青菜・玉ねぎ) バナナ お茶	クラッカー	おおさか あじ や ふう 大阪の味たこ焼き風ポテト	22.8	1.5	18.7	1.4
19	も く 木		ひ 冷やしうどん きんときにまめ 金時煮豆	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	656	17.7	523	15.4
			りんご とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	ジャムサンド	27.1	1.8	23.2	1.3
20	き ん 金		こぎつねごはん だいがく 大学南瓜 ねばねばお野菜	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	617	14.7	555	15.4
			とんじり 豚汁 パイン缶 お茶	バナナ	みず 水ようかん	20.6	1.4	19.6	1.2
21	ど 土		パン2種 ポトフ ゼリー	お茶	お茶	466	14.7	419	9.0
			フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	16.0	1.4	14.1	1.2
23	げ つ 月		ごはん さかな 魚のみそ煮 もやしのナムル	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	540	16.0	408	11.8
			すまし汁(豆腐・大根) パイン缶 お茶	せんべい	◎ガーリックじゃこラスク	21.5	1.4	16.4	1.1
24	か 火		しょく 食パン とりにく 鶏肉のバジル焼き ズッキーニのソテー	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	575	23.0	513	22.3
			じゃが芋のスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	ごへいもち 五平餅	22.9	1.9	20.7	1.4
25	す い 水		ごはん やさい 野菜たっぷり夏マーボー ◎とうもろこし	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	636	20.5	511	18.5
			ちゅうか 中華スープ バナナ お茶	チーズ	まっちゃん 抹茶きなこケーキ	24.1	1.2	20.9	1.2
26	も く 木		ひ ちゅうか 冷やし中華 ちくわ 竹輪のいそべ焼き かぼちゃ 南瓜のグリル	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	574	19.5	504	17.9
			メロン とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	む 蒸しじゃが	23.9	2.2	22.1	1.9
27	き ん 金	たんじょうかい 誕生会 カレーパーティー	なつやさい 夏野菜たっぷりパパカレー	ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	716	24.8	648	24.1
			フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	とうにゅう 豆乳アイスクリーム・クラッカー	18.8	1.9	18.6	1.6
28	ど 土		ハヤシライス ゼリー	お茶	お茶	639	18.0	530	15.4
			フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	17.5	1.3	14.8	1.1
30	げ つ 月		ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ブロッコリー	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	525	12.8	495	14.5
			みそ汁(キャベツ・油あげ) パイン缶 お茶	せんべい	フルーツシャーベット	21.6	1.1	20.5	1.1

※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)

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。ご家庭で一緒に作ってみませんか？バナナをつぶす作業は袋に入れると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、トマト、なす、いんげん、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「ソース焼きそば」や「たこ焼き風ポテト」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食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。

