

# 6月・月間予定献立表

令和7年 認定こども園しかおい

| 月         |                 |                                   | 火                |                        | 水                  |                                  | 木                 |                          | 金                 |                                          | 土              |                     |
|-----------|-----------------|-----------------------------------|------------------|------------------------|--------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|
| 曜日<br>おやつ | 2               | 牛乳<br>Hi!ガッキー                     | 3                | りんご                    | 4                  | みかん缶                             | 5                 | 牛乳<br>源氏パイ               | 6                 | オレンジ                                     | 7              | お茶<br>アンパンマンビスケット   |
| 給食        | ごはん             | 米                                 | ごはん              | 米                      | キャベツサンド            | 食パン キャベツ<br>ハム                   | えびピラフ             | 米 えび ベーコン<br>にんじん 玉ねぎ    | しょうゆラーメン          | ラーメン 豚ひき肉 なら<br>白菜 玉ねぎ にんじん<br>小松菜(水耕栽培) | ごはん            | 米                   |
|           | みそ汁             | 豆腐 油揚げ                            | 肉じゃが             | じゃがいも 玉ねぎ<br>にんじん 豚肉   | 野菜スープ              | コーン にんじん<br>白菜                   | オニオンスープ           | 玉ねぎ エリンギ                 | アスパラと<br>ベーコンのソテー | アスパラ ベーコン                                | みそ汁            | ほうれん草 にんじん          |
|           | 豚肉のおろし煮         | 豚肉 大根 しめじ                         | 白身魚の<br>甘酢あんかけ   | たら 玉ねぎ<br>黄ピーマン        | スペイン風オムレツ          | 卵 鶏ひき肉 トマト<br>ピーマン 玉ねぎ<br>エリンギ   | 鶏肉のレモン漬け          | 鶏もも肉                     | チーズ               | びびチーズ<br>(鉄分入り)                          | ささ身の<br>中華風天ぷら | 鶏ささ身                |
|           | ブロッコリーの<br>マヨ和え | ブロッコリー にんじん<br>コーン                | さきいかのサラダ         | さきいか きゅうり<br>にんじん      | にんじんじゃこ<br>サラダ     | にんじん<br>ちりめんじゃこ                  | スティック野菜           | きゅうり 大根                  | パイナップル            | パイナップル                                   | キャベツの<br>昆布和え  | キャベツ 塩こんぶ           |
|           | オレンジ            | オレンジ                              |                  |                        | バナナ・牛乳             | バナナ・牛乳                           | クレープ              | フレンズクレープ                 |                   |                                          | 牛乳             | 牛乳                  |
| 午後<br>おやつ | 牛乳<br>ブラウニー     |                                   | 牛乳<br>お好み焼き      |                        | プリン                |                                  | 牛乳<br>豆乳ケーキ       |                          | 牛乳<br>スイートポテト     |                                          |                |                     |
| 行事        |                 |                                   |                  |                        |                    |                                  | 誕生会               |                          |                   |                                          |                |                     |
| 曜日<br>おやつ | 9               | 牛乳<br>プチえびせん                      | 10               | オレンジ                   | 11                 | バナナ                              | 12                | 牛乳<br>ぱりんこ               | 13                | 牛乳<br>たべっこどうぶつ                           | 14             | お茶<br>豆花クッキー        |
| 給食        | ごはん             | 米                                 | ごはん              | 米                      | 揚げパン               | バターロール<br>きな粉 グラニュー糖             | ごはん               | 米                        | あんかけ焼きそば          | 焼きそば 豚肉<br>えび 白菜 長ねぎ                     | ごはん            | 米                   |
|           | 豚汁              | 豚肉 じゃがいも<br>にんじん 白菜 大根<br>ごぼう 長ねぎ | ★空心菜と<br>卵のスープ   | 空心菜(水耕栽培)<br>にんじん ハム 卵 | 牛乳                 | 牛乳                               | みそ汁               | さつまいも にんじん               | お茶                | 麦茶                                       | みそ汁            | 白菜 にんじん             |
|           | 千草焼き            | 卵 えび いんげん                         | さばのおろしかけ         | さば 大根                  | わかめスープ             | わかめ コーン<br>長ねぎ                   | 鶏肉の香味焼き           | 鶏もも肉 長ねぎ                 | はんぺんのフライ          | はんぺん                                     | 豚肉のもち米蒸し       | 豚ひき肉 おから<br>玉ねぎ もち米 |
|           | キャベツの<br>さっぱり和え | キャベツ きゅうり                         | ★チョレギサラダ         | レタス(水耕栽培)<br>きゅうり      | 豆腐のまさご揚げ           | 豆腐 鶏ひき肉<br>にんじん しらす干             | 納豆和え              | 納豆 もやし<br>ほうれん草          | コールスローサラダ         | キャベツ にんじん                                | わかめサラダ         | わかめ きゅうり<br>かにかま    |
|           | りんご             | りんご                               |                  |                        | ゆで野菜               | ブロッコリー                           | パイナップル            | パイナップル                   | バナナ               | バナナ                                      | 牛乳             | 牛乳                  |
| 午後<br>おやつ | 牛乳<br>揚げかぼちゃだんご |                                   | 牛乳<br>フルーツサンド    |                        | りんごジュース<br>カルテツサブレ |                                  | 牛乳<br>マカロニきなこ     |                          | 牛乳<br>蒸しパン        |                                          |                |                     |
| 行事        |                 |                                   |                  |                        |                    |                                  |                   |                          |                   |                                          |                |                     |
| 曜日<br>おやつ | 16              | 牛乳<br>Hi!ガッキー                     | 17               | りんご                    | 18                 | バナナ                              | 19                | 牛乳<br>源氏パイ               | 20                | 牛乳<br>リッツ                                | 21             | お茶<br>アンパンマンビスケット   |
| 給食        | ごはん             | 米                                 | ごはん              | 米                      | カレードッグ             | ホットドッグパン<br>豚ひき肉 玉ねぎ<br>にんじん りんご | ごはん               | 米                        | なすミート<br>スパゲティ    | スパゲティ なす<br>豚ひき肉 玉ねぎ                     | ごはん            | 米                   |
|           | みそ汁             | キャベツ にんじん                         | 切干大根の煮物          | 切干大根 にんじん<br>油揚げ ひじき   | 牛乳                 | 牛乳                               | みそ汁               | わかめ ねぎ 麩                 | お茶                | 麦茶                                       | みそ汁            | もやし にんじん<br>しめじ     |
|           | 鮭の西京焼き          | 鮭                                 | 豚肉のねぎ焼き          | 豚肉 長ねぎ                 | マカロニスープ            | マカロニ しめじ<br>玉ねぎ ベーコン             | チキンソテー            | 鶏もも肉                     | キツシュ              | 卵 鶏もも肉 玉ねぎ                               | 揚げだし豆腐         | 豆腐 大根 長ねぎ           |
|           | アスパラと卵の<br>炒め物  | アスパラ 卵                            | きのこのサラダ          | しめじ えのき<br>ブロッコリー      | えびマヨネーズ            | えび                               | 小松菜の<br>ツナ酢和え     | 小松菜(水耕栽培)<br>もやし にんじん ツナ | 添え野菜(キャベツ)        | キャベツ ミニトマト                               | 白菜のおかか和え       | 白菜                  |
|           | オレンジ            | オレンジ                              |                  |                        | きゅうりとコーンの<br>サラダ   | きゅうり にんじん<br>コーン                 | パイナップル            | パイナップル                   | バナナ               | バナナ                                      | 牛乳             | 牛乳                  |
| 午後<br>おやつ | 牛乳<br>リッツジャムサンド |                                   | 牛乳<br>豆腐白玉(みたらし) |                        | ゼリー                |                                  | 牛乳<br>コーンフレークスナック |                          | 牛乳<br>麩のラスク       |                                          |                |                     |
| 行事        |                 |                                   |                  |                        |                    |                                  |                   |                          |                   |                                          |                |                     |

# 6月・月間予定献立表

令和7年 認定こども園しかおい

| 曜日                |                   | 月             |  | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      | 水 |                  | 木                     |  | 金               |                   | 土 |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
|-------------------|-------------------|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|------------------|-----------------------|--|-----------------|-------------------|---|------------------|-----------------------|-----|--------|------------|-----|-----|---------|------|------|------|------|------|----------|-----|-----|------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--|--|
| 午前<br>おやつ         | 23                | 牛乳<br>プチえびせん  |  | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | りんご                  |   | 25               | バナナ                   |  | 26              | 牛乳<br>ぱりんこ        |   | 27               | 牛乳<br>たべっこどうぶつビスケット   |     | 28     | ゼリー        |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 給食                | ごはん               | 米             |  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 米 押麦                 |   | バターロール(ジャム)      | バターロール<br>いちごジャム      |  | ごはん             | 米                 |   | みそ煮込みうどん         | うどん 鶏もも肉<br>油揚げ 白菜    |     | おにぎり   | 米          |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
|                   | みそ汁               | 豆腐 長ねぎ        |  | カレーシチュー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 豚肉 玉ねぎ<br>にんじん じゃがいも |   | 牛乳               | 牛乳                    |  | みそ汁             | 小松菜(水耕栽培)<br>にんじん |   | ★じゃがいもの<br>チヂミ   | じゃがいも 玉ねぎ<br>にんじん 長ねぎ |     | えびフライ  | えび         |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
|                   | 鶏肉のかりん揚げ          | 鶏もも肉          |  | ポイルウインナー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ウインナー                |   | さつまいものスープ        | さつまいも 白菜<br>にんじん ベーコン |  | ほっけの香草揚げ        | ほっけ<br>パセリ(水耕栽培)  |   | 塩もみスティック<br>きゅうり | きゅうり                  |     | ミートボール | 豚ひき肉       |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
|                   | キャベツと油揚げの<br>炒め煮  | キャベツ 油揚げ      |  | 大根の<br>スキムサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 大根 かにかま<br>かいわれ大根    |   | チキンケチャップ<br>炒め   | 鶏もも肉                  |  | 切干大根の<br>ごまマヨ和え | 切干大根 きゅうり<br>ハム   |   | バナナ              | バナナ                   |     | ナポリタン  | スパゲティ 玉ねぎ  |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
|                   | オレンジ              | オレンジ          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   | しょうゆフレンチ         | ほうれん草 もやし<br>板かまぼこ    |  | パイナップル          | パイナップル            |   |                  |                       |     | ミニトマト  | ミニトマト      |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 午後<br>おやつ         | 牛乳<br>ツナパン        |               |  | 牛乳<br>大豆ソフトクッキー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   | ★ラッシー<br>野菜ウエハース |                       |  | 牛乳<br>チーズケーキ    |                   |   | 牛乳<br>ソーダブレッド    |                       |     | 運動会    |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 行事                |                   |               |  | 運動会総練習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 午前<br>おやつ         | 30                | 牛乳<br>Hi!ガッキー |  | <div><div></div><div><div>給食の栄養価(月平均)</div><table><thead><tr><th></th><th>以上児</th><th>未満児</th></tr></thead><tbody><tr><td>エネルギー Kcal</td><td>534</td><td>469</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>21.7</td><td>18.3</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>19.8</td><td>17.7</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>232</td><td>241</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2.2</td><td>1.7</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>2.1</td><td>1.7</td></tr></tbody></table><p>★がついているところは新メニューです。<br/>こども園の給食はすべて手作りなので、<br/>献立は変更になる場合があります。</p></div></div> <div><div></div><div><div>おいしく食べるためのむし歯予防</div><p>口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化に影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。</p><div></div><div>むし歯を作らない食べ方</div><ul style="list-style-type: none"><li>・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。</li><li>・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などを食べる。</li><li>・規則正しい食生活をする。</li><li>・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。</li></ul></div></div> |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       | 以上児 | 未満児    | エネルギー Kcal | 534 | 469 | たんぱく質 g | 21.7 | 18.3 | 脂質 g | 19.8 | 17.7 | カルシウム mg | 232 | 241 | 鉄 mg | 2.2 | 1.7 | 食塩相当量 g | 2.1 | 1.7 | 運動会 |  |  |
|                   | 以上児               | 未満児           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| エネルギー Kcal        | 534               | 469           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| たんぱく質 g           | 21.7              | 18.3          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 脂質 g              | 19.8              | 17.7          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| カルシウム mg          | 232               | 241           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 鉄 mg              | 2.2               | 1.7           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 食塩相当量 g           | 2.1               | 1.7           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 給食                | ごはん               | 米             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| みそ汁               | さつまいも わかめ         |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| ひじきナゲット           | 鶏むね肉 玉ねぎ<br>ひじき   |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| ほうれん草と<br>しめじのソテー | ほうれん草 しめじ<br>ベーコン |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| オレンジ              | オレンジ              |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 午後<br>おやつ         | 牛乳<br>バナナケーキ      |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |
| 行事                |                   |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |                  |                       |  |                 |                   |   |                  |                       |     |        |            |     |     |         |      |      |      |      |      |          |     |     |      |     |     |         |     |     |     |  |  |

## 食物繊維豊富な押麦

みなさんは押麦にどれくらい食物繊維が含まれているかご存じでしょうか。

その量はなんと...

白米の**20倍！！**

食物繊維は便秘の改善やおなかの調子を整える栄養素です。白米に対して2割の量を混ぜるとよいでしょう。こども園ではカレーの日に押麦を混ぜた麦ごはんを提供しています。ぜひお家でも活用してみてください。

## 給食のメニュー紹介～牛乳寒天～

今回は午後のおやつで提供している牛乳寒天を紹介します。牛乳と果物を一緒に摂ることができるのでお勧めです。これから暑くなる日が少しずつ出てくると思いますので、冷たくて食べやすい牛乳寒天をお家で作ってみてはいかがでしょうか。

### ■材料(4人分)

粉寒天・・・2.5g  
水・・・120ml  
牛乳・・・130ml  
砂糖・・・大さじ2強  
バニラエッセンス・・・適量  
みかん缶・・・80g

### ■作り方

ボウルに寒天と水、砂糖を入れて混ぜ合わせたら鍋に移し、少し煮詰めて火からおろす。温めた牛乳を加えて混ぜたら、ほぐしたみかん缶を入れる。型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固めたら完成。

