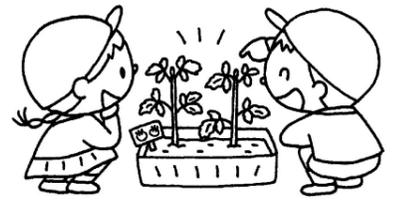


れいわ ねんど
令和7年度

がつこんだてよていひょう
6月献立予定表 (ばら組~ふじ組)

やまぎし えん
山岸こども園



| 日 曜 | ちゅう 屋 | しょく 食 | おやつ | あかのなかま (血や肉になるたべもの) | きいろのなかま (熱や力になるたべもの) | みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの) | えいようせつしゆりょう 栄養摂取量 | | | |
|--------|---|----------|---------------------|--|--|---|----------------------|-----------|---------|-----------|
| | | | | | | | ねつりょう (Kcal) | たんぱく質 (g) | しじつ (g) | しょくえん (g) |
| 2月 | ごはん ハンバーグ ひじきサラダ 粉ふき芋 味噌汁 (小松菜/豆腐) | | トマトスパゲティ 牛乳 | ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ | パンこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも はいがまい スパゲティ オリーブオイル | たまねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン あおのり こまつな トマト にんにく しそ | 548 | 22.6 | 20.9 | 1.5 |
| 3火 | ごはん 魚の竜田揚げ 大根サラダ 豚汁 オレンジ | | ココアサンド 牛乳 | ホキ ツナ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく はいがまい パン コーンスターチ | しょうが にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ オレンジ | 564 | 24.4 | 17.6 | 1.9 |
| 4水 | ごはん さばみそ焼き さつま芋サラダ ふき炒め物 すまし汁 (豆腐/わかめ) | | おからケーキ 牛乳 | さば あぶらあげ とうふ かつおぶし たまご おから スキムミルク ぎゅうにゅう | さつまいも あぶら ごま はいがまい こむぎこ マーガリン | しょうが ブロッコリー コーン ふき にんじん えのき わかめ ねぎ レーズン | 565 | 24.9 | 19.7 | 1.5 |
| 5木 | おやこえんそく 親子遠足 | | | | | | | | | |
| 6金 | ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのナムル 味噌汁 (人参/大根) オレンジ | | あじさいポンチ 牛乳 | ぶたにく ぎゅうにゅう | ごまあぶら はいがまい | しょうが にんじん きゅうり もやし わかめ だいこん オレンジ かんてん バイン みかん | 408 | 15.7 | 12.7 | 1.1 |
| 7土 | ごはん ホキ西京焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮 味噌汁 (豆腐/わかめ) パナナ | | バタースティックパン 牛乳 | ホキ なまあげ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう | こんにやく はいがまい パン | にんじん きぬさや もやし こんにぶ わかめ ねぎ パナナ | 509 | 22.5 | 12.8 | 1.8 |
| 9月 | ごはん 干草焼き 肉じゃが 味噌汁 (キャベツ) パナナ | | ナポリタンスパゲティ 牛乳 | とうふ ツナ たまご ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう | あぶら じゃがいも こんにやく はいがまい スパゲティ | いら にんじん たまねぎ グリーンピース わかめ キャベツ こまつな パナナ ビーマン | 543 | 21.1 | 16.8 | 2.0 |
| 10火 | ごはん 揚げレバーの甘酢あえ 野菜炒め マカロニサラダ ワンタンスープ | | フレンチトースト 牛乳 | ぶたレバー とりにく かつおぶし たまご スキムミルク ぎゅうにゅう | かたくりこ あぶら マカロニ ワンタンのかわ はいがまい パン マーガリン | しょうが にんじん きゅうり キャベツ ビーマン もやし コーン こまつな たまねぎ えのき | 533 | 24.6 | 17.0 | 1.3 |
| 11水 | ごはん チキンカレー 白身魚のハーブ焼き 切干大根サラダ 味噌汁 (ふ/わかめ) パナナ | | みそパン 牛乳 | とりにく たら ツナ ぎゅうにゅう たまご | じゃがいも あぶら ふ ごまあぶら ふ はいがまい こむぎこ マーガリン くろざとう | にんじん たまねぎ パナナ グリーンピース だいこん きゅうり もやし わかめ ねぎ | 592 | 26.4 | 15.1 | 1.7 |
| 12木 | 食パン えびグラタン みかん缶詰 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ | | チキンライス 牛乳 | えび とりにく スキムミルク チーズ とうふ ぎゅうにゅう | パン マーガリン バター マカロニ こむぎこ あぶら はいがまい | にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー コーン みかん チンゲンサイ えのき | 475 | 21.8 | 15.4 | 1.6 |
| 13金 | ごはん 豚肉大根みそ煮 パナナ ほうれんそうサラダ 味噌汁 (豆腐/玉葱) | | ココアクッキー 牛乳 | ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう | こんにやく はいがまい こむぎこ マーガリン | だいこん しょうが にんじん キャベツ コーン ほうれんそう たまねぎ わかめ パナナ | 554 | 19.6 | 19.1 | 1.4 |
| 14土 | ごはん 赤魚の照り焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 味噌汁 (なめこ/小松菜) パナナ | | あんマーガリンパン 牛乳 | あかうお こうやとうふ ツナ とうふ ぎゅうにゅう | はいがまい パン | にんにく しょうが にんじん はくさい ひじき こんにぶ なめこ こまつな パナナ | 570 | 25.2 | 17.6 | 1.8 |
| 16月 | ごはん ほっけ塩焼き 和風サラダ じゃが芋のカレー炒め 卵スープ | | 生クリームサンド 牛乳 | ほっけ ちくわ ウィンナー たまご かつおぶし クリーム ぎゅうにゅう | あぶら じゃがいも はいがまい パン | にんじん きゅうり もやし キャベツ ビーマン えのき わかめ たまねぎ みかん | 536 | 23.5 | 17.4 | 1.7 |
| 17火 | ごはん ミートローフ 山菜煮物 味噌汁 (もやし) オレンジ | | ひじきごはん 牛乳 | ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご ツナ こうやどうふ あぶらあげ | パンこ こんにやく あぶら はいがまい もちこめ | コーン たまねぎ にんじん もやし グリーンピース ふき わらび だけのこ えのき こまつな オレンジ ひじき しいたけ ごぼう | 601 | 23.0 | 19.7 | 1.6 |
| 18水 | ごはん 豚カツ じゃが芋ツナ煮 トマト 味噌汁 (白菜) | | 焼きそば 牛乳 | ぶたにく ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう | こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも はいがまい ちゅうかめん | たまねぎ グリーンピース にんじん トマト はくさい こまつな ビーマン キャベツ もやし | 543 | 25.1 | 16.8 | 2.0 |
| 19木 | 〈誕生会メニュー〉かえるパン 鶏もも照り焼き ブロッコリーおほかねえ 野菜スープ メロン | | フルーツパフェ 野菜バー | ちくわ ハム ツナ とりにく かつおぶし ウィンナー アイス | パン こむぎこ | きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ メロン みかん バイン パナナ | 390 | 19.1 | 12.8 | 1.4 |
| 20金 | ごはん 中華風卵焼き 豚肉とれんこん炒め 味噌汁 (豆腐/玉葱) オレンジ | | おかず蒸しパン 牛乳 | たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | あぶら はいがまい こむぎこ | もやし ねぎ いら にんじん にんにく れんこん ビーマン きくらげ たまねぎ わかめ オレンジ コーン ほうれんそう | 486 | 25.2 | 14.1 | 1.5 |
| 21土 | ごはん さばのごま味噌焼き 昆布佃煮 切干大根の煮物 味噌汁 (ふ/かぶ) パナナ | | バタースティックパン 牛乳 | さば あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう | ごま あぶら ふ はいがまい | しょうが にんじん だいこん しいたけ こんにぶ かぶ パナナ | 576 | 25.0 | 16.1 | 2.0 |
| 23月 | きつねごはん 魚のタルタル焼き パナナ 青菜ツナ和え 味噌汁 (じゃがいも/玉葱) | | シュガートースト 牛乳 | ホキ ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう | こむぎこ じゃがいも はいがまい マーガリン グラニューとう パン | たまねぎ にんじん こまつな もやし わかめ パナナ | 502 | 20.8 | 14.2 | 1.7 |
| 24火 | ごはん カレー炒り豆腐 ぶどう豆 ブロッコリーおほかねえ 味噌汁 (大根) | | 大学ポテト 牛乳 | とうふ たまご かつおぶし だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう | あぶら はいがまい さつまいも ごま | にんじん ねぎ グリーンピース しいたけ ブロッコリー こまつな だいこん | 517 | 22.2 | 17.4 | 1.6 |
| 25水 | ごはん 赤魚カレー焼き じゃがバター キャベツベーコン炒め 味噌汁 (豆腐/わかめ) | | フルーツヨーグルト ビスケット | あかうお ベーコン とうふ ヨーグルト | あぶら じゃがいも バター はいがまい | たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン コーン わかめ ねぎ みかん バイン パナナ | 415 | 17.9 | 9.1 | 1.6 |
| 26木 | ロールパン クリスピーチキン 三色ごま和え むら雲スープ オレンジ | | チャーハン 牛乳 | とりにく ぶたにく たまご チーズ ハム ぎゅうにゅう | パン こむぎこ コーンフレーク あぶら ごま かたくりこ はいがまい ごまあぶら | ほうれんそう にんじん もやし キャベツ こまつな オレンジ コーン ねぎ | 566 | 25.1 | 22.8 | 1.5 |
| 27金 | ごはん 松風焼き さつま芋甘煮 味噌汁 (なめこ/葱) パナナ | | ごまクッキー 牛乳 | とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ | パンこ ごま さつまいも はいがまい こむぎこ マーガリン | にんじん たまねぎ しょうが なめこ ねぎ パナナ | 613 | 22.3 | 18.5 | 1.2 |
| 28土 | ごはん 赤魚の漬け焼き すき焼き風煮 昆布佃煮 味噌汁 (油揚げ/玉葱) パナナ | | ジャムマーガリンパン 牛乳 | あかうお とうふ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう | あぶら しらたき はいがまい | にんじん たまねぎ こんにぶ わかめ パナナ | 584 | 22.4 | 20.2 | 2.0 |
| 30月 | ごはん 麻婆豆腐 中華風サラダ 春雨スープ オレンジ | | フルーツポンチ スティックチーズ | とうふ ぶたにく ハム あぶらあげ かつおぶし チーズ | あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ はいがまい | ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり だけのこ オレンジ みかん バイン パナナ もも | 474 | 18.4 | 14.6 | 1.6 |

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今月のクッキング

今月のふじ組さんのクッキングは、
25日(水)です。
フルーツポンチを作ります。
エプロン・三角巾・マスクの準備と爪切り
をお願いします。



19日(木)は誕生会メニューで
「かえるパン」、23日(月)は
新メニューの「きつねごはん」で
す。お楽しみに!



よく噛む習慣をつけましょう!

6月4日は虫歯予防デーです

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫
歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて、集中
力や記憶力をアップする等の効果があります。
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけ
ましょう。