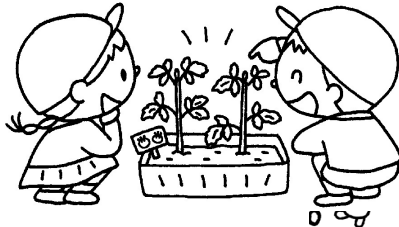


れいわ ねんど
令和7年度

がつこんだてよていひょう

6月献立予定表 (ひよこ組～さくら組)

やまぎし えん
山岸こども園



ひ 日 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主 食	昼 食	お や つ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
2月	野菜バー 牛乳	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	456	18.4	18.1	1.4
3火	ウエハース 牛乳	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	459	19.9	15.2	1.5
4水	ビスケット 牛乳	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	476	21.6	18.1	1.1
5木	ごまビスケット 牛乳	ロールパン	豆腐のキッシュ 青菜とコーンのごま和え マカロニスープ バナナ	五目うどん	370	15.5	13.2	1.9
6金	野菜バー 牛乳	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	349	13.1	11.8	1.0
7土	クラッカー 牛乳	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) バナナ	バタースティックパン 牛乳	440	18.5	11.8	1.6
9月	ウエハース 牛乳	ごはん	干草焼き 肉じゃが 味噌汁 (キャベツ) バナナ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	462	18.0	15.1	1.7
10火	クラッカー 牛乳	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	449	19.8	15.0	1.4
11水	ごまビスケット 牛乳	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) バナナ	みそパン 牛乳	497	19.7	13.9	1.6
12木	せんべい 牛乳	食パン	えびグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ みかん缶詰	チキンライス 牛乳	418	18.6	13.0	1.4
13金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉大根みそ煮 バナナ 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	460	16.4	16.0	1.2
14土	野菜バー 牛乳	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) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	492	21.1	15.9	1.5
16月	ごまビスケット 牛乳	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	441	17.5	15.0	1.4
17火	ウエハース 牛乳	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	490	19.1	16.9	1.4
18水	クラッカー 牛乳	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	470	18.1	17.2	1.8
19木	ビスケット 牛乳	かえるパン	〈誕生会メニュー〉かえるパン 鶏もも照り焼き ブ ロッコリーおかか和え 野菜スープ メロン	フルーツパフェ 野菜バー	334	16.7	11.7	1.4
20金	野菜バー 牛乳	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	415	21.2	13.3	1.5
21土	クラッカー 牛乳	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) バナナ	バタースティックパン 牛乳	487	20.8	14.3	1.8
23月	ウエハース 牛乳	きつねごはん	魚のタルタル焼き バナナ 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	425	17.1	12.7	1.5
24火	ごまビスケット 牛乳	ごはん	カレー炒り豆腐 ぶどう豆 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 (大根)	大学ポテト 牛乳	455	16.1	14.1	1.3
25水	野菜バー 牛乳	ごはん	赤魚カレー焼き キャベツベーコン炒め じゃがバター 味噌汁 (豆腐／わかめ)	フルーツヨーグルト ビスケット	375	14.3	9.9	1.2
26木	ビスケット 牛乳	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	427	18.7	17.0	1.4
27金	せんべい 牛乳	ロールパン	松風焼き さつま芋甘煮 味噌汁 (なめこ／葱) バナナ	ごまクッキー 牛乳	537	19.3	15.4	1.2
28土	クラッカー 牛乳	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) バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	496	18.5	17.6	1.7
30月	ウエハース 牛乳	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	408	16.0	14.1	1.3

★物資の都合上、献立を変更する場合があります。

歯の汚れが残りやすいところ

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの間
- ・奥歯のみぞ

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。

