6月予定献立表

令和7年度

認定こども園　東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き 血や肉、骨になる食べもの(赤)	体の調子を整える食べもの(緑)	熱や力になる食べもの(黄)	未満児付け合わせ	おやつ 未満児(9時)	おやつ 全園児(3時)
1	日							
2	月	納豆野菜そぼろ丼・トマトのツナ和え・オレンジ チキンナゲット・なすとあさりのみそ汁	豚ひき肉・ひきわり納豆・ツナ缶 冷凍チキンナゲット・油揚げ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・トマト・きゅうり なす・えのきたけ・オレンジ	片栗粉・ごま油 砂糖	ベイクド里芋	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	火	豚肉と野菜のカレー炒め・いんげんのごま和え さつまいもともやしのみそ汁・グレープフルーツ	豚肉・ツナ缶 脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・ピーマン いんげん・もやし・えのきたけ グレープフルーツ	砂糖・ごま さつまいも	ミートボール	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
4	水	きつねうどん・煮玉子・ボイルウィンナー さきいかサラダ・黄桃缶	油揚げ・さきいか 卵・ウィンナー	玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり 黄桃缶	ゆでうどん 砂糖・マヨネーズ	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	木	さわらの塩焼き・筑前煮・トマト 小松菜と豆腐のみそ汁	さわら・鶏もも肉・油揚げ 木綿豆腐・脱脂粉乳	れんこん・ごぼう・人参・大根 いんげん・トマト・小松菜 ねぎ	こんにゃく・砂糖	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	金	鶏肉の梅照り焼き・五目みそ汁 ブロッコリーのツナ昆布和え・バナナ	鶏もも肉・ツナ缶 木綿豆腐・脱脂粉乳	梅干し・玉ねぎ・ブロッコリー 塩昆布・なす・人参 えのきたけ・バナナ	三温糖・ごま	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳 高野豆腐の唐揚げ棒
7	土	こんにゃくハンバーグ・ごぼうサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・キウイフルーツ	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 牛乳・脱脂粉乳・ハム	玉ねぎ・ごぼう・人参・コーン キウイフルーツ	こんにゃく・パン粉・ごま マヨネーズ・じゃがいも	玉ねぎと アスパラのご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
8	日							
9	月	スタミナ中華あんかけ丼・中華スープ・パイン缶 えびシューマイ・トマトとわかめのナムル	卵・豚肉・鶏ひき肉 えびシューマイ	白菜・ねぎ・孟宗竹水煮・黒きくらげ しいたけ・トマト・わかめ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・えのきたけ・パイン缶	ごま油・砂糖 片栗粉	ゆでアスパラ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	火	鶏ののり唐揚げ・かみかみサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・しらす干し 厚揚げ・脱脂粉乳	刻みのり・きゅうり・人参 切干大根・わかめ・小松菜 なめこ・オレンジ	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	しいたけご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
11	水	ミートソースオムレツ・パスタサラダ 粉ふきいも・豆乳汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 豚ひき肉・ツナ缶・豆乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・きゅうり・青のり 人参・コーン(粒・クリーム) キャベツ・キウイフルーツ	油・マヨネーズ サラスパ・じゃがいも	レタス	麦茶・お菓子	牛乳 ガパオ風おにぎり
12	木	トマト入り豚汁・納豆野菜和え さばの塩麹焼き・グレープフルーツ	豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳 さば・ハム・ひきわり納豆	トマト・キャベツ・玉ねぎ 人参・小松菜・もやし グレープフルーツ	じゃがいも・マヨネーズ 糸こんにゃく	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	金	豚肉となすのスタミナ炒め・いんげんのごまみそ和え アスパラと卵のすまし汁・バナナ	豚肉・卵	なす・エリンギ・いんげん 人参・アスパラガス・玉ねぎ バナナ	三温糖・ごま・砂糖 片栗粉	かぼちゃの甘煮	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子
14	土	運動会						
15	日							
16	月	ツナカレー・シーフードサラダ・福神漬け キャンディーズ・コーンスープ・みかん缶	ツナ缶・鶏ひき肉・チーズ 脱脂粉乳・豆乳 冷凍シーフードミックス	人参・玉ねぎ・レタス・わかめ きゅうり・福神漬け・みかん缶 コーン(粒・クリーム)・ねぎ	じゃがいも	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
17	火	ジャージャーメン・ゆで卵・キウイフルーツ 春巻き・わかめともやしのナムル	豚肉・卵 冷凍春巻き	人参・ねぎ・コーン・もやし わかめ・キウイフルーツ	中華麺・ごま油・油 三温糖・片栗粉・ごま	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	水	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
19	木	鮭のパン粉焼き・マカロニのトマト煮 かぼちゃとわかめのみそ汁・オレンジ	鮭・粉チーズ 豚ひき肉・脱脂粉乳	粉パセリ・玉ねぎ・かぼちゃ チンゲン菜・わかめ・オレンジ	パン粉・オリーブ油 マカロニ・砂糖	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	金	ペッパーランチ風ご飯・ハンバーグトマトソース ブロッコリーの塩昆布ナムル・わかめスープ・メロン	豚肉・豚ひき肉 卵・牛乳・脱脂粉乳	コーン・ねぎ・玉ねぎ・人参 ホールトマト缶・ブロッコリー 塩昆布・わかめ・メロン	米・バター・パン粉 ごま油・ごま・じゃがいも		牛乳・お菓子	フルーツ ヨーグルト
21	土	ピーマンの細切り炒め・ワンタンスープ 切干大根とハムの中華風サラダ・バナナ	豚肉・ハム・なると 豚ひき肉	ピーマン(緑・黄)・人参 切干大根・きゅうり・もやし しいたけ・ねぎ・バナナ	片栗粉・春雨・砂糖・ごま ごま油・ワンタンの皮	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	日							
23	月	いんげんのシチュー・チーズ入りスクランブルエッグ サラミサラダ・トマト・キウイフルーツ	鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ	玉ねぎ・人参・いんげん コーン・レタス・きゅうり トマト・キウイフルーツ	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
24	火	豚肉とキャベツのみそ炒め・和風冷奴 春雨入りたまごスープ・ミニゼリー	豚肉・絹ごし豆腐 卵	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ ピーマン(緑・赤)・しいたけ 人参・にら	砂糖・片栗粉 春雨	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	水	白身魚のごま揚げ・たまポテサラダ 鶏肉と小松菜のみそ汁・メロン	たら・卵 鶏ひき肉・脱脂粉乳	冷凍ミックスベジタブル キャベツ・小松菜・メロン	小麦粉・ごま・油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	木	野菜たっぷり夏マーボー・チョレギサラダ 焼きギョーザ・バナナ・麦茶	木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・冷凍ギョーザ	玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン レタス・きゅうり・人参・ねぎ 刻みのり・バナナ	ごま油・砂糖 片栗粉・ごま	チャーハン	豆乳・お菓子	牛乳 マーラーカオ
27	金	アヒージョ風鶏肉炒め・マカロニサラダ 野菜コーンスープ・オレンジ	鶏もも肉・ハム 豆乳	ブロッコリー・マッシュルーム缶 粉パセリ・ピーマン(赤・黄)・きゅうり チンゲン菜・人参・コーン(粒・クリーム) 玉ねぎ・えのきたけ・オレンジ	じゃがいも・マカロニ オリーブ油・マヨネーズ	トマト	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
28	土	厚揚げと豚肉のみそ煮・ほうれん草のごま和え 大根とえのきのすまし汁・洋梨缶	厚揚げ・豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・大根・えのきたけ わかめ・洋梨缶	春雨・砂糖・ごま 冷凍里芋	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	日							
30	月	キッズビビンバ・キャベツとわかめの中華和え 中華風冷奴・中華風コーンスープ・オレンジ	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 絹ごし豆腐・しらす干し	ねぎ・もやし・人参・わかめ・ほうれん草 ミニトマト・キャベツ・きゅうり・オレンジ 干ししいたけ・クリームコーン缶	ごま油・ごま・砂糖 片栗粉	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

「歯」について考えよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましょう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。

麺類の日
・6月　4日(水)
・6月17日(火)

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	410	349	480	467
たんぱく質(g)	20.5	19.2	19.2	20
脂　質(g)	17.1	16.7	14.4	16.6
食　塩(g)	1.6	1.7	1.4	1.5

☆桜組・竹組・松組に お願いします☆

20日(金)は誕生会です。

ご飯はいりません。お箸とおしぼりを持たせてください。

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。