

2025年

6月の予定献立表

旭保育園

にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
2月	かし 牛乳	麦ご飯 かれのいの煮つけ 細切昆布のサラダ すまし汁☆	かれい 豆腐 かにかまぼこ 卵	麦 米 油	細切昆布 きゅうり えのきたけ 水菜	♪アメリカンドック風 ケーキ 牛乳	522(506) 25.2(23.8) 15.1(15.4) 2.4(2.1)		2日 幼児組身体測定
3火	かし 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮 三色和え みそ汁☆	鶏肉 豆腐	米 油 さつま芋	玉葱 トマト缶 ブロッコリー 人参 わかめ かぶ しめじ スズキーニレモン	♪塩昆布チーズおにぎ り 牛乳	619(583)24.5(22.9) 18.4(18.6)2.2(1.9)		3日リトミック4〜5才 2才身体測定
4水	かし 牛乳	麦ご飯 野菜のキッシュ風 もやしサラダ オレンジ	卵 豚挽肉 ハム 牛乳 チーズ	米 麦 油	玉葱 人参 ほうれん草 ミニトマト きゅうり もやし オレンジ	♪ミルククリームサン 牛乳	583(549) 23.4(21.9) 19.9(18.9) 1.0(1.0)		4日 1才身体測定
5木	かし 牛乳	パン チリコンカン チンゲン菜の胡麻和え ヨーグルト	豚挽肉 茹大豆 ヨーグルト	ホットパン ごま 油 じゃが芋	玉葱 人参 カレー粉缶 トマト缶 ビーマン チンゲン菜 きゃべつ れんこん	♪ココアホットゲー キ 牛乳	563(548)25.2(23.9) 22.0(21.6) 1.7(1.5)		5日 幼児組尿検査 0才身体測定
6金	果物 豆乳	麦ご飯 鶏のから揚げ 切り昆布の炒め煮 みそ汁☆	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	米 麦 油	切り昆布 人参 つきこんにやく いんげん 切干大根 もやし	せんべい クッキー 牛乳	695(549) 25.7(22.2) 22.1(20.5) 4.9(4.0)		
7土	かし 牛乳	ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐	ビーフン 油	人参 玉葱 もやし きゃべつ 青のり かぼちゃ わかめ	♪スティックパン せん べい 牛乳	429(425) 16.1(16.0) 11.9(12.4) 1.9(1.7)		
9月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭のトマト煮 ひじきの炒り煮 バナナ	鮭 油揚げ	米 麦 油	トマト缶 にんにく 生姜 ひじき 人参 レモン しらたき グリンピース バナナ	せんべい ワッフル 牛乳	587(580) 24.9(23.7) 17.4(18.5) 1.5(1.4)		
10火	かし 牛乳	ご飯 かみかみつくね ポテトサラダ オレンジ	鶏豚挽肉 卵 ハム	米 油 じゃが芋	生姜 コーン缶 玉葱 人参 ごぼう きゅうり オレンジ	♪ブルースコーン 牛乳	609(554) 22.0(20.8) 20.9(18.1) 0.9(0.9)		
11水	かし 牛乳	パン マカロニグラタン ベジタブルサラダ バナナ	鶏肉 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	パン 油 マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン缶 グリンピース ブロッコリー きゅうり バナナ	♪お好み焼き 牛乳	511(493) 24.3(22.7) 12.5(13.0) 2.3(2.1)		11日歯科検診
12木	かし 牛乳	ご飯 厚揚げの肉巻き煮 中華風酢の物 みそ汁☆	厚揚げ 油揚げ 豚肉 ハム	米 ごま油 春雨	人参 きゅうり もやし えのきたけ 玉葱	♪わかめおにぎり 牛乳	613(569) 24.3(22.0) 19.4(18.6) 2.0(1.8)		12日 幼児運動会リハーサル
13金	果物 牛乳	麦ご飯 高野豆腐炒め ブロッコリーツナ和え すまし汁☆	鶏肉 高野豆腐 ツナ缶 はんぺん	米 麦 油 麩	大根 人参 ごぼう もやし 玉ねぎ 干ししいたけ いんげん ブロッコリー	♪マーラーカオ 牛乳	551(519) 25.8(23.5) 16.0(15.7) 1.8(1.5)		
14土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	豚挽肉	油 スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン わかめ えのきたけ	♪バームクーヘン せんべ い 牛乳	256(453) 7.9(16.5) 6.8(13.4) 0.4(1.0)		
16月	かし 牛乳	麦ご飯 ぶりの煮つけ 油揚げと大根酢の物 ポテトスープ	ぶり ウイナー 油揚げ	米 麦 じゃが芋 バター	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 玉葱 しめじ コーン缶	♪あじさいゼリー ウ エハース 牛乳	585(558) 21.1(20.1) 18.7(18.3) 2.3(1.7)		
17火	かし 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の和風和え みそ汁☆	鶏肉 ちくわ 豆腐	米 油	マーマレードジャム ほうれん草 白菜 なめこ 大根	♪豚生姜おにぎり 牛乳	596(536) 1.8(24.4) 19.5(16.2) 2.6(1.7)		
18水	かし 牛乳	パン 豆腐ハンバーグ フライドポテト バナナ	豚鶏挽肉 卵 豆腐 脱脂粉乳	パン 油 フレンチポテト	玉ねぎ 人参 青のり バナナ	コーンフレーク 牛乳	631(587)23.0(21.6) 24.1(22.2) 2.5(2.2)		
19木	かし 豆乳	ジャージャーめん かぼちゃサラダ オレンジ	豚挽肉 茹大豆 ハム	中華麺 油	玉ねぎ 人参 干ししいたけ きゅうり 筍水煮 かぼちゃ オレンジ	♪卵ドックサンド ヤクルトジョア	492(478)23.2(21.0) 15.9(15.5) 2.0(1.5)		
20金	かし 牛乳	麦ご飯 みそかつ チーズ入りサラダ みそ汁☆	豚肉 豆腐 チーズ 卵	米 麦 油 ごま	きゃべつ きゅうり 人参 なす 玉ねぎ	うさぎパン 牛乳	607(573)29.0(26.4) 20.2(20.0) 1.8(1.6)		
21土	かし 牛乳	焼きそば わかめのみそ汁	豚肉 豆腐	中華麺 油	きゃべつ もやし 人参 たまねぎ わかめ 青のり	せんべい クッキー 牛乳	453(458)18.0(17.8) 13.0(13.9) 2.3(2.4)		21日 幼児組運動会
23月	かし 牛乳	麦ご飯 さわらの煮つけ チンゲン菜ソティ みそ汁☆	さারা 厚揚げ 鶏挽肉	米 麦	チンゲン菜 きゃべつ コーン缶 玉葱 かぼちゃ	ヨーグルト バナナ せんべ い 牛乳	589(569)28.4(26.5) 16.1(16.8) 2.2(2.0)		
24火	かし 牛乳	ご飯 松風焼き 納豆和え オレンジ	鶏挽肉 卵 豆腐 納豆 脱脂粉乳	米 油 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ きゃべつ オレンジ	♪ジャム&マーガリン サンド 牛乳	612(565)27.9(24.9) 19.0(17.7) 1.2(1.2)		24日 4〜5才リトミック
25水	果物 豆乳	ハヤシライス キュービックサラダ ブチダノン	豚肉 脱脂粉乳 ブチダノン ツナ缶	米 油 じゃが芋 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 人参 コーン缶	♪マーブルむしパン 牛乳	639(602)20.9(20.0) 20.0(19.1) 2.8(2.3)		25日 プール開き
26木	かし 牛乳	サラダご飯 レモン風味唐揚げ ブロッコリー メロン	鶏肉 チーズ 鮭フレーク	米 油 ごま ごま油	レモン きゅうり ブロッコリー メロン	ロールケーキ せんべい ミルミル	564(539)20.3(19.5) 17.5(17.9) 1.3(1.2)		26日  誕生日会
27金	かし 牛乳	ご飯 かじきの角煮 マカロニソティ みそ汁☆	かじき 油揚げ	米 油 マカロニ	人参 玉ねぎ わかめ しめじ コーン缶 もやし	♪まきまきロールパ ン 牛乳	614(588)27.4(25.7) 21.4(21.4) 2.7(2.4)		
28土	かし 牛乳	焼うどん じゃが芋の みそ汁	豚肉 油揚げ	うどん 油 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	黒糖ロール せんべい 牛乳	420(419) 16.5(16.4) 11.3(12.0) 2.2(1.9)		
30月	かし 牛乳	麦ご飯 鯖のソース煮 切干大根の中華和え みそ汁☆	鯖 ちくわ	米 麦 ごま油 さつま芋	生姜 切干大根 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	♪玄米フレークス ティック せんべい 牛乳	567(536) 22.1(20.9) 16.5(16.1) 2.6(2.3)		



◆ 6月4日:いい歯の日 ◆
きれいで丈夫な永久歯のためには乳児期の歯が健康であることが、とても大切です。「食べたら磨く」習慣と「だらだら食べを止める」ことを心がけ大事な乳歯を虫歯から守りましょう。



今月のレシピ『カミカミつくね』
《材料》1人分 g
鶏挽肉...30 塩...0.5
玉ねぎ...10 片栗粉...1.5
人参...3 油
ごぼう...3 醤油...2
れんこん...3 みりん...2
生椎茸...3 砂糖...2
おろし生姜...0.2 かつお出汁

★6月の歯と口の健康週間にあわせて咀嚼力向上を意識したメニューです。つくねに入る野菜は大きめに切って様々な歯ごたえを感じます。
《作り方》
① 玉ねぎはみじん切り、人参は5mm角、ごぼうはさがき、れんこん、椎茸は1cm角に切る。
② 鶏挽肉に塩を入れ粘りがでるまでよく混ぜる。
③ ①の刻んだ野菜、おろし生姜、片栗粉を入れてさらによく混ぜ、小判型丸め片栗粉をうすくまぶし180℃の油で揚げる。
④ 調味料と出汁を鍋でひと煮立ちさせてタレを作りかける。
※ 挽肉に塩を加えしっかり練ることで崩れにくくなります。



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー551(533)・蛋白質22.9(21.8)・脂質17.3(17.3)・食塩2.0(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。