

2024年

6月の予定献立表

一之宮愛児園

にち 曜	乳児組 午前 おやつ	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	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			
1	かし	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	♪シュガーロールパン せんべい	439(494) 18.0(17.7)	3日身体測定幼児組 ～5日あか組個人面談
土	牛乳	かぼちゃのみそしる	とうふ	スパゲティ	わかめ グリンピース かぼちゃ	ぎゅうにゅう	11.8(12.7) 2.0(1.9)	
3	かし	ごはん かれいのにつけ みそしる☆	かれい やきとうふ	あぶら	きりぼしだいこん にんじん しらたき	♪ヨーグルトシリアル パンケーキ	545(519)26.4(24.3)	4日 運動会リハーサル
月	牛乳	きりぼしだいこんカレーいため	あぶらあげ	こめ	きゃべつ ほししいたけ いんげん カレーこ かん えのきだけ	ぎゅうにゅう	12.7(13.1)2.9(2.5)	
4	かし	ごはん カミカミつくね	ぶたひきにく とり ひきにく	こめ あぶら	ごぼう きゅうり にんじん コーンかん	せんべい クッキー	592(540) 23.8(22.3)	5日 運動会リハーサル
火	牛乳	ポテトサラダ みそしる☆	とうふ たまご ハ ム	じゃがいも	だいこん わかめ えのきだけ たまねぎ し ょうが	ぎゅうにゅう	20.8(18.1) 2.0(1.8)	
5	かし	ごはん やさいキッシュふう	ぎゅうにゅう	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー	♪じゃこトースト	557(521)20.2(19.3)	6日 2才身体測定
水	牛乳	わかめときゅうりのすのもの パナナ	ウインナー たまご	なまクリーム	ミニトマト わかめ きゅうり パナナ	ぎゅうにゅう	20.1(19.0) 1.9(1.5)	
6	かし	ジャージャーめん	ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこみずにかん	♪マーブルむしパン	490(483) 19.0(18.4)	7日 0～1才身体想定
木	豆乳	だいがくかぼちゃ オレンジ		ちゅうかめん	しょうが にんにく きゅうり かぼちゃ オレンジ	ぎゅうにゅう	19.0(16.3) 2.0(1.7)	
7	かし	ホットパン チリコンカン	ぶたひきにく ゆで だいず	パン あぶら	たまねぎ にんじん カレーこかん トマトかん	♪あおなごさけのおに ぎり	436(441) 19.6(19.3)	
金	牛乳	おんやさいサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	じゃがいも	ブロッコリー グリンアスパラ ビーマン コ ンかん	むぎちゃ	9.5(10.6) 1.8(1.7)	
8	かし	こぎつねうどん	とりひきにく	ほしうどん	たまねぎ にんじん ほししいたけ	チーズむしぼん せん べい	476(470) 14.7(15.0)	15日 運動会
土	牛乳	さつまいものあまに	あぶらあげ	さつまいも	ほうれんそう	ぎゅうにゅう	9.7(11.6) 2.9(2.5)	
10	かし	ごはん かじきのかくに	かじき たまご	あぶら	ほそきりこんぶ	♪どうにゅうわらびも ち	566(541) 26.7(24.6)	17日～21日 もも組個人面談
月	牛乳	きりこんぶのあえもの みそしる☆	カニかまぼこ あつ あげ	こめ	きゅうり もやし わかめ	ぎゅうにゅう	19.3(19.3) 2.3(2.0)	
11	かし	ごはん こうやどうふとりにくのいりに	とりにく たまご	こめ あぶら ぶ	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ	♪バナナブレッド	594(557) 19.1(18.5)	
火	牛乳	さつまいものてんぶら すましじる☆	こうやどうふ	さつまいも	わかめ えのきだけ ほししいたけ	ぎゅうにゅう	19.6(18.6) 1.3(1.2)	
12	かし	ごはん ぶたにくのはちみつしょうがやき	ぶたにく	こめ あぶら	しょうが きゃべつ だいこん にんじん	♪たまごドックパン	572(545) 24.6(22.9)	19日 リトミックさくら組
水	牛乳	ほうれんそうのおかかあえ オレンジ		はちみつ	たまねぎ ほうれんそう きゅうり オレンジ	ぎゅうにゅう	21.6(21.9) 0.8(0.8)	
13	果物	ごはん さけのトマトソースに	さけ たまご	あぶら	トマトかん ひじきにんじん しらたき とう かん	カステラ せんべい	559(527) 27.3(24.6)	21日 誕生日会
木	豆乳	ひじきのいりに とうがんスープ	あぶらあげ とうふ	こめ	にんにく しょうが レモントマトかん グリ ンピース	ぎゅうにゅう	12.3(12.6) 1.7(1.4)	
14	かし	カツどん	ぶたにく たまご	あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	♪ミルククリームサ ンド	607(568) 31.2(28.1)	24日～28日 うめ組個人面談
金	牛乳	チーズいりサラダ みそしる☆	チーズ とうふ	こめ	ほししいたけ かぼちゃ だいこん こまつな	ぎゅうにゅう	21.5(20.2) 1.7(1.6)	
15	かし	やきそば	ぶたにく	あぶら さつまいも	きゃべつ もやし にんじん	♪ハムクーヘン せん べい	(253) (9.1)	26日 リトミックもも・うめ 組
土	牛乳	さつまいものみそしる	とうふ	ちゅうかめん	たまねぎ	ぎゅうにゅう	(7.1) (1.4)	
17	かし	ごはん ぶりのにつけ みそしる☆	ぶり とうふ	こめ	しょうが だいこん きゅうり なす	♪あじさいゼリー ウ エハース	556(540)21.3(20.4)	27日 さくら組クッキング
月	牛乳	あぶらあげとだこんのすのもの	あぶらあげ		にんじん たまねぎ わかめ	ぎゅうにゅう	16.3(17.2) 2.2(1.9)	
18	かし	ごはん マーボーどうふ	とうふ	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら	♪ココアむしぼん	559(521)22.2(20.7)	29日 さくら組クッキング
火	牛乳	じゃがみそ オレンジ	ぶたひきにく	こめ じゃがいも	たけのこのみずにかん オレンジ	ぎゅうにゅう	17.7(17.0) 1.1(1.1)	
19	かし	むぎごはん ユーリンチ	とりにく	あぶら ごまあぶら	ながねぎ りんご きりこんぶ にんじん	♪ジャム&マーガリンサ ンド	636(597)23.4(21.9)	21日 誕生日会
水	牛乳	きりこんぶのいために やさいスープ	あぶらあげ	こめ ぶ こま はち みつ	つきこんにゃく きゃべつ しょうが いんげん ほうれんそう	ぎゅうにゅう	21.2(20.8) 4.4(3.7)	
20	かし	ホットパン わふうハンバーグ	ぶたひきにく たま ご	パン	たまねぎ なまししいたけ だいこん	♪ゆかりとしらすのお にぎり	473(448)21.2(18.9)	24日～28日 うめ組個人面談
木	豆乳	キュービックサラダ パナナ	とうふ チーズ ス キムミルク	あぶら	きゅうり にんじん きゃべつ パナナ	むぎちゃ	14.7(13.5) 2.1(1.9)	
21	かし	にんじんピラフ ブロッコリー	えび たまご	こめ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリンピース	ロールケーキ	697(645)22.9(21.6)	26日 リトミックもも・うめ 組
金	牛乳	エビフライ フライドポテト パナナ	とりにく	フライドポテト	ブロッコリー パナナ	ヤクルトジョア	23.3(22.5) 0.8(0.8)	
22	かし	やきうどん	ぶたにく	あぶら	きゃべつ にんじん もやし	せんべい クッキー	430(433)16.5(16.4)	27日 さくら組クッキング
土	牛乳	さつまいものみそしる	あぶらあげ	うどん さつまい も	たまねぎ わかめ	ぎゅうにゅう	11.3(12.9) 2.2(1.9)	
24	かし	ごはん さわらのにつけ	さわら	こめ あぶら	たまねぎ しめじ グリンピース	♪ブルーネホットケ ーキ	571(539)25.5(23.6)	29日 さくら組クッキング
月	牛乳	マカロニソティ みそしる☆	ハム	マカロニ	かぼちゃ きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう	13.9(14.0) 2.5(2.2)	
25	かし	むぎごはん ブルコギふういため	ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ	♪キャロットゼリー ビスケット	467(470)16.6(16.6)	26日 リトミックもも・うめ 組
火	牛乳	トマトきゅうりサラダ コンソメスープ	こうやどうふ	はるさめ	もやし きゅうり トマト コーンかん	ぎゅうにゅう	11.8(13.7) 1.2(1.1)	
26	果物	食パン とりにくのトマトソースに	とりにく ツナかん	パン あぶら	レモン スズキーニ トマトかん にんじん ひ じき きゅうり	♪おかかチーズおにき り	463(450)19.2(18.2)	27日 さくら組クッキング
水	豆乳	ひじきサラダ コーンクリームスープ	スキムミルク	ごまあぶら	コーンクリームスープ コーンかん	むぎちゃ	15.1(14.8) 2.0(1.7)	
27	かし	さばドライカレー	ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトかん	♪ジャムチーズサンド	573(539)22.6(21.3)	29日 さくら組クッキング
木	牛乳	ブロッコリーのツナあえ オレンジ	ツナかん さほか ん	こめ	ビーマン もやし オレンジ	ぎゅうにゅう	21.7(20.1) 1.9(1.7)	
28	かし	ごはん とりにくとだいずのあげに	とりにく たまご	こめ あぶら	しょうが きりぼしだいこん こまつな	♪いもようかん	542(522) 20.2(19.4)	
金	牛乳	かぶのあさづけ みそしる☆	ゆでだいず あぶら あげ	じゃがいも	かぶ きゅうり	ぎゅうにゅう	15.2(16.0) 1.7(1.6)	
29	かし	しょうゆラーメン	やきぶた	ちゅうかめん	もやし にんじん かぼちゃ	♪うすかわクリームはん せんべい	451(442) 17.0(16.7)	30日 さくら組クッキング
土	牛乳	かぼちゃのあまに	なると			ぎゅうにゅう	8.1(9.4) 1.5(1.4)	

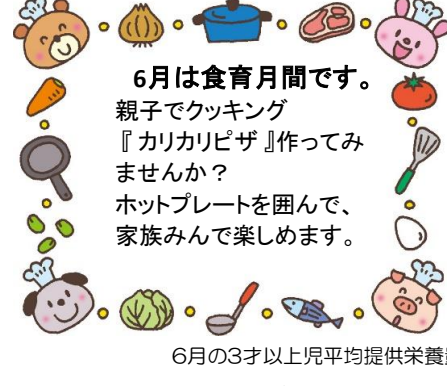
歯を大切に

よく噛むことは、健康な体づくりにと
ても大切です。一口
15～30回かむことを目標に
落ち着いてゆっくり食事をしましょう。
そして、むし歯予防のためには、
歯磨きの習慣が大切です。



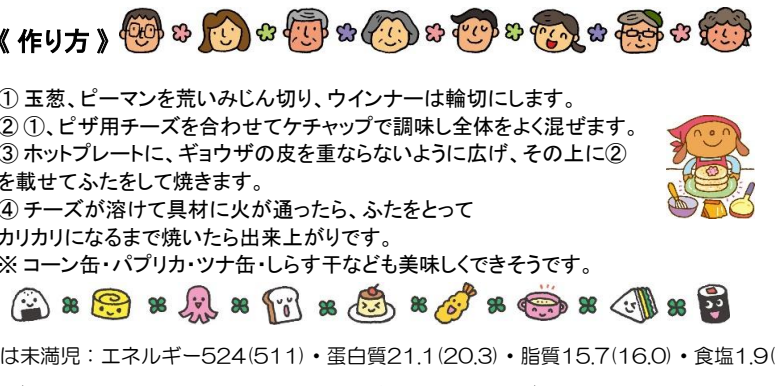
6月は食育月間です。

親子でクッキング
『カリカリピザ』作ってみ
ませんか？
ホットプレートで囲んで、
家族みんなで楽しめます。



《作り方》

- ① 玉葱、ピーマンを荒いみじん切り、ウインナーは輪切にします。
- ② ①、ピザ用チーズを合わせてケチャップで調味し全体をよく混ぜます。
- ③ ホットプレートに、ギョウザの皮を重ならないように広げ、その上に②
を載せてふたをして焼きます。
- ④ チーズが溶けて具材に火が通ったら、ふたをとって
カリカリになるまで焼いたら出来上がりです。
※ コーン缶・パプリカ・ツナ缶・しらす干なども美味しくできそうです。



6月の3才以上児平均提供栄養量 0は未満児：エネルギー524(511)・蛋白質21.1(20.3)・脂質15.7(16.0)・食塩1.9(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手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。