



6月の予定献立表



令和6年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	以上児 栄養価	
					未満児 栄養価	カロリー
1	土	わかめうどん・おいなりさん・ゼリー		牛乳・クッキー	666Kcal	20.8g
3	月	キャベツのクリーム煮・ベーコンエッグ・ブロッコリーのカレー炒め・キウイ	ヨーグルト	ココアミルク・みそ蒸しパン	480Kcal	15.6g
4	火	天ぷら(かき揚げ・カボチャ)・オクラ入納豆和え・大根と油揚げのみそ汁・さくらんぼ	牛乳	麦茶・チャーハン	537Kcal	25.9g
5	水	鮭のムニエル・チリコンカン・レタス・じゃが芋とニラのみそ汁・パイ	ゼリー	牛乳・ジャムバターサンド	624Kcal	25.6g
6	木	照りマヨスティックチキン・もやしのナムル・ニラ玉スープ・ヨーグルト	メロン	ココアミルク・ホットケーキ	468Kcal	18.1g
7	金	タコライス・フライドポテト・卵スープ・キウイ	ジョア	牛乳・まるごとバナナ	546Kcal	19.7g
8	土	ホットドッグ・ほうれん草のソテー・オニオンスープ・オレンジ		プリン・クッキー	436Kcal	26.3g
10	月	三色そばろ・根菜の五目煮・わかめと豆腐のみそ汁・バナナ	ヨーグルト	牛乳・ピザトースト	523Kcal	23.6g
11	火	カボチャコロッケ・春雨のマヨサラダ・キャベツとベーコンのスープ・パイ	ココアミルク	麦茶・わかめおにぎり	591Kcal	34.4g
12	水	イカとじゃが芋のガリバタ炒・シャキシャキサラダ・大根と豆腐のみそ汁・ゼリー	すいか	ココアミルク・セサミトースト	613Kcal	29.8g
13	木	煮込みハンバーグ・スパゲッティーサラダ・ポテトスープ・甘夏	プリン	牛乳・まるごとバナナ	629Kcal	21.1g
14	金	***🍷お誕生会メニュー🍷***	ココア豆乳	プリン・クッキー	581Kcal	21.3g
15	土	もやしラーメン・たたききゅうり・バナナ		牛乳・ケーキ	636Kcal	18.6g
17	月	エビごろっとあつあつグラタン・小松菜サラダ・白菜スープ・キウイ	ゼリー	牛乳・バウムクーヘン	489Kcal	13.7g
18	火	タンドリーチキン・キャベツのナムル・なすと油揚げのみそ汁・すいか	バナナ	ココアミルク・おからケーキ	521Kcal	26.9g
19	水	サバの塩焼き・トマト・マカロニサラダ・カブと油揚げのみそ汁・豆乳プリン	メロン	牛乳・きなこ揚げパン	597Kcal	26.0g
20	木	ふわふわつくね・カレー金平ごぼう・中華風コーンスープ・バナナ	ココアミルク	麦茶・わかめおにぎり	443Kcal	10.8g
21	金	ロールパン・ビーフシチュー・コールスロー・グレープフルーツ	プリン	ココアミルク・セサミトースト	532Kcal	13.1g
22	土	おにぎり・卵のしょう油煮・ポイルウィンナーなめこ汁・オレンジ		野菜そうめん汁	408Kcal	23.2g
24	月	豆腐入りナゲット風・ポパイソテー・ニラ玉スープ・パイ	プリン	ミルク・ビスケット	523Kcal	22.3g
25	火	カジキのごまフライ・れんこんの金平・けんちん汁・ぶどう	麦茶・チーズボール	牛乳・ビスケット	567Kcal	21.2g
26	水	★チキンのピザ焼き・ひじきそばろ・人参と玉ねぎのスープ・バナナ	ココアミルク	牛乳・ケーキ	585Kcal	18.8g
27	木	ツナ入卵焼き・切干大根サラダ・白菜と豆腐のみそ汁・すいか	ヨーグルト	牛乳・クーキ	479Kcal	16.8g
28	金	ハヤシライス・ブロッコリーのにんにく炒め・わかめスープ・ゼリー	オレンジ	牛乳・バウムクーヘン	414Kcal	14.3g
29	土	ナポリタン・こふき芋・卵スープ・バナナ		ココアミルク・おからケーキ	418Kcal	21.7g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★マークは新メニューです。



5月の連休も終わり、あっという間に6月ですね☀️

6月に入ると、ジメジメとした雨の季節も始まり、気温・湿度が上がってくると、食欲は下がってきます。水分補給と食事をしっかりとって、体力を維持しましょう!!



★5月の誕生会メニュー★
 ・こいのぼりオムライス
 ・唐揚げ・ポテトサラダ
 ・キャベツのスープ
 ・レアチーズケーキでした★
 旬のアスパラガスとオムライスで、空を泳ぐこいのぼりをイメージしたメニューを考えてみました♪

6月から午前のおやつは、チームこぐま・チームこいぬ(進み方に合わせて)のみとなります。

?きちんと噛める子になるには?

いつまでも柔らかい食べ物(カレー・納豆かけご飯・麺類など)に偏ったりすると、噛む習慣が身に付きません。逆にかたいものばかりでも、食欲があるお子さんだと丸飲みが癖になってしまう場合もあるので、適度なメニューを考えることが大切です。園でも、噛みごたえのあるメニューの提供をしています。

- ★12日：イカとじゃが芋のガリバタ炒め
- ★25日：れんこんの金平・けんちん汁
- ★27日：切干大根サラダ



よく噛むと・・・

- ①消化を助ける
- ②味覚が育つ
- ③食べ過ぎを予防する
- ④運動能力を育てる
- ⑤虫歯を予防する

等のいいことがあります!!

食事の時は「噛むと、どんな音がするかな?」などの会話を楽しみながら、噛む習慣を身につけられればいいですね♪