



6月の予定献立表



令和7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	蛋白質
2	月	キャベツのクリーム煮・エビフライ・ブロッコリーのカレー炒め・キウイ	バナナ	ココアミルク・みそ蒸しパン	523Kcal 590Kcal	25.7g 23.1g
3	火	★枝豆ととうもろこしのサク揚げ・スタミナ納豆・大根と油揚げのみそ汁・ヨーグルト	メロン	麦茶・チャーハン	509Kcal 553Kcal	21.2g 20.1g
4	水	カジキのムニエル・ホイコーロー・じゃが芋とニラのみそ汁・パイ	ゼリー	牛乳・シュガートースト	493Kcal 583Kcal	24.9g 23.2g
5	木	鶏肉の唐揚げ・もやしのナムル・白菜スープ・さくらんぼ	プリン	ココアミルク・ホットケーキ	512Kcal 639Kcal	26.6g 23.7g
6	金	タコライス・フライドポテト・卵スープ・ぶどう	ジョア	牛乳・まるごとバナナ	640Kcal 567Kcal	21.0g 20.8g
7	土	ホットドッグ・ほうれん草とコーンのソテー・オニオンスープ・オレンジ		牛乳・ドーナツ	667Kcal 469Kcal	18.1g 13.3g
9	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	521Kcal 572Kcal	26.9g 25.4g
10	火	カボチャコロケ・春雨サラダ・キャベツとベーコンのスープ・パイ	ミルージュ	ココアミルク・ドーナツ	525Kcal 598Kcal	18.5g 17.1g
11	水	イカとキャベツの相性炒め・れんこんの唐揚げ・大根と豆腐のみそ汁・ゼリー	すいか	牛乳・卵サンド	596Kcal 572Kcal	25.6g 21.4g
12	木	エビ入り卵焼き・スパゲッティーサラダ・ポテトスープ・キウイ	プリン	ジョア・ビスケット	486Kcal 590Kcal	18.0g 18.2g
13	金	***🍰お誕生会メニュー🍰***	ココア豆乳	アイス・せんべい		
14	土	もやしたっぷりラーメン・たたききゅうり・グレープフルーツ		牛乳・ミニクリームパン	565Kcal 462Kcal	19.6g 16.3g
16	月	アスパラグラタン・小松菜サラダ・白菜スープ・キウイ	ゼリー	ココアミルク・おからケーキ	470Kcal 536Kcal	19.5g 17.3g
17	火	大槌鹿の串カツ・キャベツのナムル・なすと油揚げのみそ汁・すいか	バナナ	牛乳・クロワッサン	660Kcal 711Kcal	28.5g 26.2g
18	水	うま塩サバグリル・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	野菜そうめん汁	441Kcal 504Kcal	21.5g 19.5g
19	木	ふんわりつくね・カレー金平ごぼう・チャイニーズコーンスープ・バナナ	ココアミルク	ぷるぷるみかんゼリー	385Kcal 489Kcal	18.0g 18.6g
20	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	ミルージュ	牛乳・クッキー	642Kcal 560Kcal	24.6g 20.4g
21	土	おにぎり・卵のうまいやつ♡・ボイルウィンナー・なめこ汁・オレンジ		ヨーグルト・ドーナツ	595Kcal 496Kcal	23.2g 19.8g
23	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	牛乳・フレンチトースト	432Kcal 567Kcal	20.6g 19.9g
24	火	タラのマヨネーズ焼・れんこんの金平・けんちん汁・ぶどう	麦茶・チーズ	フルーツポンチ	434Kcal 494Kcal	16.7g 15.3g
25	水	チキンのピザ焼き・ひじきそばろ・忍たまスープ・ゼリー	ココアミルク	ジョア・ちんすこう	539Kcal 634Kcal	22.6g 23.4g
26	木	ツナ入卵焼き・カボチャのそばろあんかけ・白菜と豆腐のみそ汁・メロン	ヨーグルト	麦茶・お好み焼き	452Kcal 529Kcal	18.5g 19.1g
27	金	すっぷく・切干大根サラダ・すいか	オレンジ	牛乳・シュークリーム	538Kcal 443Kcal	15.8g 13.3g
28	土	ナポリタン・こふき芋・卵スープ・バナナ		牛乳・スティックパン	515Kcal 422Kcal	14.2g 11.9g
30	月	メンチカツ・ごぼうのカミカミサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・オレンジ	牛乳	オレオチーズケーキ	606Kcal 659Kcal	16.0g 17.8g

※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 🍰

・たけのこご飯 ・すまし汁
・鶏つくね ・ココアババロア
・アスパラとベーコンのマヨ卵炒め
・恐竜ナゲット でした🌸
旬のたけのことアスパラガスを使ったメニューを提供しました。

先日配布した給食アンケートの締切日が5/30(金)までとなっております。
アンケートの結果は、給食の提供の参考とさせていただきますので、お忙しいかと思いますが、全世帯提出をお願いします。



?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。
*11日:れんこんの唐揚げ *24日:けんちん汁
*27日:切干大根サラダ *30日:ごぼうのかみかみサラダ

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？」などの会話をしながら、噛む習慣を身につけられればいいですね♪

