



# 6月の予定献立表



令和8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	
					エネルギー	蛋白質
1	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	牛乳・みそ蒸しパン	474Kcal	18.1g
2	火	オクラのかき揚げ・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	463Kcal	18.7g
3	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	492Kcal	24.8g
4	木	照りマヨスティックチキン・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	583Kcal	23.2g
5	金	タンメン・たたききゅうり・チーズボール・オレンジ	ジョア	牛乳・まるごとバナナ	491Kcal	28.5g
6	土	和風スパゲッティ・枝豆・わかめスープ・バナナ		牛乳・ドーナツ	665Kcal	26.6g
8	月	三色そばろ・根菜の五目煮・白菜と豆腐のみそ汁・すいか	ヨーグルト	麦茶・ツナマヨおにぎり	507Kcal	16.9g
9	火	カボチャコロッケ・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	牛乳・たい焼き	463Kcal	18.1g
10	水	ピーマンの肉詰・さつま芋のコロコロサラダ・わかめとえのきのみそ汁・ゼリー	バナナ	ココアミルク・フレンチトースト	476Kcal	15.6g
11	木	エビ入り卵焼き・★ラーメンサラダ・ポテトスープ・キウイ	プリン	ジョア・ビスケット	390Kcal	13.3g
12	金	***🍷お誕生会メニュー🍷***	ココア豆乳	牛乳・ケーキ	434Kcal	19.5g
13	土	焼きそばパン・牛乳・プリン		ミルージュ・クッキー	516Kcal	19.8g
15	月	アスパラグラタン・小松菜サラダ・卵スープ・グレープフルーツ	ゼリー	牛乳・おからケーキ	498Kcal	15.0g
16	火	トンカツ・キャベツのナムル・なすと油揚げのみそ汁・すいか	バナナ	麦茶・芋もち	590Kcal	15.1g
17	水	サバのみそ煮・トマトときゅうりのサラダ・カブと油揚げのみそ汁・オレンジ	メロン	牛乳・クロワッサン	557Kcal	25.1g
18	木	ふんわりつくね・すき昆布の煮物・中華風コーンスープ・バナナ	ココアミルク	ぷるぷるみかんゼリー	603Kcal	22.1g
19	金	ロールパン・ビーフシチュー・コールスロー・プリン	ミルミル	牛乳・クッキー	443Kcal	18.7g
20	土	おにぎり・漬物・ポイルウィンナー・なめこ汁・バナナ		牛乳・バウムクーヘン	554Kcal	19.0g
22	月	豆腐入りナゲット風・ポパイソテー・ニラ玉スープ・パイ	牛乳	フルーツヨーグルト	599Kcal	18.2g
23	火	鮭のちゃんちゃん焼・れんこんの金平・すいとん汁・オレンジ	麦茶・チーズ	牛乳・さつま芋チップス	476Kcal	12.9g
24	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・ゼリー	ココアミルク	ジョア・ちんすこう	415Kcal	14.5g
25	木	★夏野菜たっぷり卵焼き・マカロニサラダ・白菜と豆腐のみそ汁・メロン	ヨーグルト	牛乳・リンゴケーキ	505Kcal	14.3g
26	金	すっぷく・★切干大根のカレー炒め・すいか	オレンジ	チョコババロア	416Kcal	18.9g
27	土	サンドイッチ・牛乳・ゼリー		ジョア・せんべい	490Kcal	16.9g
29	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	プリン	牛乳・ジャムバターサンド	443Kcal	18.7g
30	火	アジの香味焼き・野菜炒め・わかめと豆腐のみそ汁・すいか	バナナ	ココアミルク・ビスケット	494Kcal	16.7g

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

★マークは新メニューです。



5月は寒暖差が激しく、気温の変化に体がついていくのが大変な1ヵ月でしたね。6月に入ると、ジメジメとした雨の季節も始まり、気温と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！！

### ★おすすめレシピ★

### キウイ寒天

材料  
 ゴールドキウイ 1個  
 水 80ml  
 砂糖 大さじ3  
 粉寒天 小さじ1/2

- ①キウイの皮をむいて、1cm角に切っておきます。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら、弱火にして、2分ほど煮ます。
- ③砂糖とキウイを加え、砂糖が溶けたら、火を止めます。
- ④耐熱容器やゼリー型に入れて、冷蔵庫で冷やします。

チームオリオンさんが、「今日のおやつがおいしかったから、作り方を教えて～」と給食室に聞きに来たキウイ寒天。材料は4つのみのお手軽レシピなので、ぜひお家でも作ってみてくださいね★

### ?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。

- \*18日:すき昆布の煮物
  - \*23日:れんこんの金平
  - \*26日:切干大根のカレー炒め
  - \*29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？」などの会話を楽しみながら、噛む習慣を身につけられればいいですね♪

