

6月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時のおやつ	主食	副食	主な食材	3時のおやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
2	月	むぎちやカルケット	ごはん	マーボーどん・ばんさんすスープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・ニラ・ハム 緑豆春雨・きゅうり・もやし・玉葱・わかめ	むぎちやサモサふう	379	12.6	9.9
3	火	むぎちやせんべい	うどん	ごもくうどん・ドレッシングづけバナナ	鶏肉・玉葱・人参・干椎茸・油揚げ・大根 きゅうり・バナナ	ぎゅうにゅうクッキー	515	15.2	22.6
4	水	むぎちやボーロ	ごはん	ピーマンのほそぎりいため・みそしるきゅうりとみかんのすのもの	豚肉・ピーマン・黄パプリカ・人参・緑豆春雨 きゅうり・わかめ・みかん缶・豆腐・玉葱	むぎちやチーズむしパン	451	14.9	12.3
5	木	むぎちやウエハース	パン	ジャムパン・オムレツこまつなサラダ・スープ	卵・ベーコン・玉葱・人参・小松菜・キャベツ きゅうり・ツナ缶・もやし・コーン	むぎちやふラスク	328	13.3	16.4
6	金	むぎちやバナナ	ごはん	あおなごはん・コロッケ コールスローサラダ・みそしる	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・おくら・ハム キャベツ・きゅうり・コーン缶・ふ・わかめ	のむヨーグルトせんべい	544	16.0	16.5
7	土	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちやスティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちやビスケット	230	8.3	5.3
9	月	むぎちやチーズ	ごはん	ごもくなっとう・じゃがいもいため はるさめサラダ・みそしる	豚挽肉・ひきわり納豆・人参・椎茸・にら・じゃが芋 玉葱・ピーマン・緑豆春雨・もやし・わかめ・キャベツ	ぎゅうにゅうくろごまマフィン	562	18.6	21.7
10	火	むぎちやせんべい	ごはん	おやこどん・もやしのごまあえみそしる	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・たけのこ・干椎茸 卵・もやし・きゅうり・大根・わかめ	むぎちやバナナ	378	15.1	5.8
11	水	むぎちやマンナ	うどん	カレーうどん・ゆでたまご わかめとコーンのサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵・わかめ・キャベツ きゅうり・コーン缶	あじさいゼリー	382	11.2	16.7
12	木	むぎちやきゅうり	パン	ツナサンド・フライドポテト メロン・トマトスープ	きゅうり・ツナ缶・じゃが芋・メロン・ベーコン キャベツ・人参・玉葱・もやし・セロリ・トマトジュース	むぎちやおかかチーズおにぎり	540	16.8	15.9
13	金	むぎちやボーロ	ごはん	とうふのちゅうかに・マカロニサラダ スープ	豚肉・豆腐・人参・たけのこ・チンゲン菜・干椎茸 ハム・マカロニ・きゅうり・ふ・もやし	ぎゅうにゅうマーラカオ	594	19.8	25.9
14	土	むぎちやせんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちやスティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちやせんべい	162	6.2	4.9
16	月	むぎちやカルケット	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 もやし・大根・きゅうり・ツナ・玉葱・人参	むぎちやじゃがバター	442	17.4	15.9
17	火	むぎちやバナナ	めん	ボロネーゼふう・ツナサラダ やさいスープ・ゼリー	豚挽肉・玉葱・人参・トマト缶・キャベツ・きゅうり ツナ・ベーコン・玉葱・人参・もやし・セロリ・じゃが芋	むぎちやスイートパンプキン	403	16.5	15.2
18	水	むぎちやせんべい	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・トマトサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬け・卵・キャベツ トマト	ぎゅうにゅうマシュマロサンド	610	17.4	26.0
19	木	むぎちやきゅうり	ごはん	わかめごはん・はなしゅうまい やさいソテー・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・しゅうまい皮・ベーコン キャベツ・もやし・人参・たけのこ・豆腐・ふ	ぎゅうにゅうパインケーキ	522	21.0	15.0
20	金	むぎちやウエハース	パン	しょくパン・チキンカツ ポテトサラダ・はるさめスープ	鶏肉・じゃが芋・きゅうり・コーン・人参 緑豆春雨・玉葱・えのき・わかめ	むぎちやにんじんもち	451	13.9	17.8
21	土	むぎちやせんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちやスティックきゅうり	ツナ・玉葱・人参・椎茸・きゅうり	むぎちやビスケット	172	6.1	5.5
23	月	むぎちやマンナ	うどん	ひやしうどん・ささみのゴママヨあえ オレンジ	卵・人参・きゅうり・わかめ・干椎茸 鶏ささ身・キャベツ・もやし・バナナ	むぎちやチャーハンおにぎり	471	13.7	11.8
24	火	むぎちやボーロ	ごはん	キャロットピラフ・とりにくのからあげ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・キャベツ・きゅうり コーン・えのき・わかめ	アイスクリーム	423	11.7	13.0
25	水	むぎちやチーズ	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	ぎゅうにゅうきなこトースト	604	19.2	26.8
26	木	むぎちやせんべい	ごはん	じゃこごはん・ちくわのいそべあげ かぼちゃのごまあえ・ポパイサラダ・みそしる	しらす・ちくわ(鶏肉)・南瓜・ほうれん草 人参・コーン・ツナ・豆腐・わかめ	フルーツポンチ	463	15.7	10.7
27	金	むぎちやオレンジ	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・ふ・わかめ	ぎゅうにゅうツナパン	618	21.8	27.1
28	土	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちやスティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちやせんべい	230	8.3	5.3
30	月	むぎちやカルケット	ごはん	にくじゃが・なっとう やさいのナムル・みそしる	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・ふ・大根	むぎちやココアむしパン	468	18.0	11.7

6月の目標

・乳児

梅雨期の衛生に気をつけ、手洗い・消毒の大切さを知る。
色々な食材に興味を持ち、楽しみながら食事をする。

・幼児

梅雨期の衛生に気をつけ清潔で気持ち良く食事をする。
栽培を通して野菜の成長に興味を持つ。

11日 あじさいゼリー

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし菌予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心