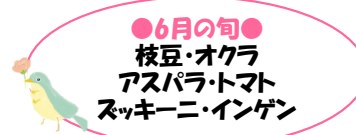


6月のメニュー



●6月の旬●
枝豆・オクラ
アスパラ・トマト
スッキーニ・インゲン

令和7年5月30日発行
認定こども園 きらり園
献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー たんぱく質 脂質 水分
2	月		麦ごはん 白身魚の照り焼き じゃが芋のすまし汁 ひじきのサラダ バナナ	牛乳 チーズ	スキムミルク 焼きそば	米・押麦・じゃが芋 焼きそば・ごま油 マヨネーズ・油	たら・豚小間	バナナ・ほうれん草 ひじき・玉ねぎ キャベツ・ピーマン 人参・ごま・わかめ	544.5 kc 23.5 g 12.8 g 1.9 g
3	火		麦ごはん マーボー豆腐 ニラたまスープ わかめのナムル	牛乳 バナナ	スキムミルク フロランタン トースト	米・押麦・食パン 水あめ・有塩バター 砂糖・ごま油 片栗粉	木綿豆腐・豚ミンチ 卵・生クリーム みそ	もやし・人参・にら 玉ねぎ・深ネギ ごま・わかめ しょうが	592.3 kc 26.4 g 19.3 g 1.7 g
4	水		麦ごはん 豚のしょうが焼き 豆腐のみそ汁 切干大根のサラダ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク バナナパン	米・押麦・小麦粉 油・砂糖	豚小間・木綿豆腐 ちくわ・みそ 油揚げ	バナナ・玉ねぎ・人参 きゅうり・チンゲン菜 切干大根・しょうが	620.1 kc 27.7 g 21.9 g 1.5 g
5	木		わかめごはん 鮭のムニエル さつま芋の豆乳スープ デバ地下風れんこんサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク かぼちゃの チーズ焼き	米・押麦・さつま芋 マヨネーズ・小麦粉 油・有塩バター	鮭・豆乳 ハム・チーズ	かぼちゃ・れんこん 玉ねぎ・コーン缶 チンゲン菜・人参 枝豆・えのき ごま・ひじき	469.3 kc 23.5 g 13.1 g 1.6 g
6	金		麦ごはん 田舎煮 小松菜のみそ汁 ほうれん草のナムル もも缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク さつま芋の クッキー	米・押麦・里芋 さつま芋・小麦粉 無塩バター・砂糖 油・ごま油	鶏もも・木綿豆腐 卵・みそ・油揚げ	もも缶・ほうれん草 人参・もやし・れんこん ごぼう・小松菜・玉ねぎ コーン缶・ごま	575.7 kc 23.8 g 13.3 g 1.5 g
7	土		キャベツ中華丼 春雨スープ 大学芋 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 じゃこの おにぎり	米・押麦・さつま芋 じゃが芋・春雨 油・ごま油・片栗粉 砂糖・水あめ	ヨーグルト・豚小間 ちりめん・かつお節	キャベツ・みかん缶・バナナ パイナップル・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・葱・椎茸 きくらげ・ごま しょうが・にんにく	540.6 kc 16.3 g 12.2 g 1.3 g
9	月		麦ごはん 肉じゃが かぼちゃの豆乳スープ 人参のじゃこゴマ和え もも缶	牛乳 チーズ	スキムミルク 焼ビーフン	米・押麦・じゃが芋 ビーフン・油・砂糖	豚小間・豆乳 ちりめん	もも缶・人参・玉ねぎ かぼちゃ・もやし・絹さや チンゲン菜・えのき もやし・にら・ごま	628.9 kc 25.8 g 15.7 g 1.4 g
10	火		ゆかりごはん 白身魚のふわふわ焼き トマトのスープ パスタサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク りんごの スイートポテト	米・押麦・さつま芋 長芋・パスタ類 マヨネーズ・米粉 砂糖・油 グラニュー糖	白身魚・豆乳 ハム	玉ねぎ・りんご・キャベツ きゅうり・トマト・人参 ごま・しょうが・にんにく	519.2 kc 21.8 g 10.1 g 1.6 g
11	水	ラーメンの日	～福島・宮城～ 喜多方しょうゆラーメン 蒸し餃子 ごぼうのサラダ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク ずんだのおはぎ	中華めん・もち米 ぎょうざ皮・米 片栗粉・油 ごま油・砂糖	卵・豚小間 豚ミンチ・ツナ缶 ヨーグルト	キャベツ・ごぼう 玉ねぎ・深ネギ コーン缶・にら 椎茸・しょうが・わかめ	367.0 kc 17.0 g 11.1 g 1.2 g
12	木		納豆ごはん ひじきの炒り豆腐 五目みそ汁 春雨サラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク コーンマヨ トースト	米・押麦・食パン マヨネーズ・春雨 砂糖・油 片栗粉・ごま油	木綿豆腐 鶏ミンチ・納豆 みそ・油揚げ	きゅうり・玉ねぎ かぼちゃ・人参 コーン缶 ごぼう・絹さや ひじき・椎茸	548.4 kc 23.3 g 14.6 g 1.8 g
13	金		ハヤシライス オクラのスープ 小松菜の和え物 ヨーグルト	牛乳 蒸し芋	スキムミルク みかんの 米粉蒸しパン	米・押麦・じゃが芋 ヨーグルト・米粉 長芋・砂糖 油・春雨	牛小間・木綿豆腐 ツナ缶	玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・オクラ マッシュルーム みかん汁・栗ネギ・ごま	608.4 kc 24.6 g 15.1 g 1.5 g
14	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	スキムミルク たべっこ動物				
16	月		麦ごはん サバのトマトみそ煮 ひよこ豆のスープ もやしのツナ酢和え	牛乳 バナナ	スキムミルク キャロット ケーキ	米・押麦・小麦粉 油・砂糖	さば・鶏ミンチ 卵・ひよこ豆 ツナ缶・みそ	トマト缶・もやし・キャベツ きゅうり・コーン缶・人参 レーズン・ごま わかめ・しょうが	599.0 kc 29.1 g 18.9 g 1.3 g
17	火		カレーうどん 豆腐の五目焼き キャベツの酢の物 バナナ	牛乳 チーズ	スキムミルク お好み焼き	うどん類・小麦粉 さつま芋・片栗粉 長芋・油・砂糖	牛乳・木綿豆腐 豚小間・鶏ミンチ 油揚げ・かつお節	バナナ・キャベツ・人参 玉ねぎ・キャベツ・深ネギ ごま・わかめ・ひじき しょうが・青さ	530.2 kc 24.2 g 16.4 g 1.5 g
18	水		麦ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋の豆乳スープ トマトのサラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク フルーツ クラフティー	米・押麦 さつま芋・砂糖 片栗粉・小麦粉 油・有塩バター	豆乳・焼き豆腐 卵・豚ミンチ 牛ひき肉・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・トマト バナナ・コーン缶・えのき いちごジャム・チンゲン菜 みかん缶・にんにく	578.7 kc 23.4 g 15.4 g 1.4 g

◎今年度は『日本全国ラーメンツアー』と題して、毎月第2水曜日にご当地ラーメンを紹介しています。
今月は、日本3大ラーメンで有名な福島県の『喜多方しょうゆラーメン』です！野菜たっぷりの蒸し餃子と一緒に召し上がれ♪

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
19	木	食育の日	～お魚解体ショー～ 炊き込みご飯 かんぱちのあら汁 茶碗蒸し 浅漬け	牛乳 バナナ	スキムミルク 野菜チップス	米・押麦・じゃが芋 油・砂糖	白身魚・みそ 木綿豆腐・鶏もも かまぼこ	キャベツ・れんこん 人参・三つ葉・白菜 きゅうり・レモン汁 しょうが・深ネギ	464.0 kc 28.5 g 13.2 g 2.1 g
20	金	誕生会	枝豆とじゃこのごはん チキン南蛮 添え野菜 和風タルタルソース 春雨スープ アスパラサラダ あじさいゼリー	牛乳 蒸し芋	スキムミルク ホットドッグ	米・押麦・さつまい ロールパン・ゼリーの素 油・マヨネーズ・片栗粉 サウザンドレッシング 春雨・小麦粉・砂糖・油	鶏もも・卵 カルピス・かつお節 ウインナー ちりめん	みかん缶・アスパラ キャベツ・コーン缶 玉ねぎ・人参 チンゲン菜・梅 枝豆・レタス	889.1 kc 28.8 g 42.5 g 2.5 g
21	土		麦ごはん 豚のしょうが焼き なめこのみそ汁 コールスローサラダ オレンジヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 わかめのおにぎり	米・押麦・ザラメ マヨネーズ 油・砂糖	豚小間・ヨーグルト 木綿豆腐・みそ	キャベツ・玉ねぎ 深ネギ・なめこ オレシ・人参 しょうが	650.0 kc 26.5 g 22.2 g 2.5 g
23	月		麦ごはん ローストチキン かきたま汁 磯辺さつま芋 バナナ	牛乳 チーズ	スキムミルク セサミクッキー	米・押麦・さつまい 小麦粉・無塩バター 砂糖・片栗粉・油 米粉・ごま油	鶏むね肉・卵・牛乳	バナナ・玉ねぎ ごま・チンゲン菜 青さ・しょうが にんにく	650.3 kc 32.9 g 15.6 g 1.2 g
24	火		麦ごはん 豆腐の旨煮 さつま汁 ごぼうのサラダ みかん缶	牛乳 バナナ	スキムミルク にんじんおやき	米・押麦・さつまい もち米・油・片栗粉 ごま油・砂糖	木綿豆腐・豚小間 みそ・ツナ缶	みかん缶・人参 キャベツ・ごぼう 深ネギ・大根 きゅうり・コーン缶 絹さや・刻昆布	607.9 kc 24.5 g 16.3 g 1.1 g
25	水		麦ごはん 肉団子の酢豚風 春雨スープ もやしのと和え物 もも缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 豆腐のチヂミ	米・押麦・米粉 片栗粉・春雨・油 砂糖・ごま油	豚ミンチ 絹豆腐・豆乳	玉ねぎ・もも缶・もやし 人参・小松菜・しめじ にら・ピーマン ごま・わかめ	598.2 kc 23.7 g 16.6 g 1.5 g
26	木		麦ごはん 白身魚のコーンフライ ビーフン汁 かぼちゃサラダ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク 手作り寒天 フルーツポンチ	米・押麦・油 ビーフン 米粉・砂糖	たら・豚小間 豆乳・かつお節	かぼちゃ・バナナ・もも缶 みかん缶・きゅうり・寒天 玉ねぎ・深ネギ・人参 チンゲン菜・コーン缶	526.2 kc 23.2 g 10.5 g 1.2 g
27	金		麦ごはん 牛肉といんげんの炒め物 たまごスープ れんこんマリネ ヨーグルト	牛乳 バナナ	スキムミルク 揚げパン	米・押麦・砂糖 ヨーグルト・片栗粉 ロールパン・油 グラニュー糖	牛小間・卵・きな粉	れんこん いんげん・人参 ごぼう・にら	625.2 kc 28.7 g 17.3 g 1.7 g
28	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	スキムミルク サッポロポテト				
30	月		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひよこ豆のスープ 切干大根のゴママヨサラダ みかん缶	牛乳 チーズ	スキムミルク チーズの カップケーキ	米・押麦・砂糖 ケーキ粉・油 マヨネーズ 無塩バター	鮭・鶏ミンチ 牛乳・ひよこ豆 チーズ・卵	みかん缶・玉ねぎ・きゅうり 小松菜・トマト缶・人参 コーン缶・切干大根・ごま	594.2 kc 29.4 g 17.8 g 1.5 g

○14日(土)、28日(土)は、お弁当の日となります。お弁当の準備をお願いします。

大人気!メニュー紹介

●豚肉のトマトしょうが焼き 5人分

《材料》

- ・豚ロース 200g ・しょうが 1g
- ・油 5g(小さじ1強) ・酒、しょうゆ 7.5g(小さじ1強)
- ・トマト 150g(約1玉) ・砂糖 2.5g(小さじ1弱)

《作り方》

- ①豚肉を食べやすく切る。
- ②油で、豚肉、おろししょうがを炒め、酒を振り、しょうゆで味を調える。
- ③トマトを角切りにし、砂糖を混ぜ、200℃のオーブンで12分程度焼く。
- ④2に3を加えて合わせる。

～甘辛いタレとさっぱりとしたトマトの酸味が食欲をそそります♪
トマト缶を使っても簡単に美味しくできますよ!～



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

口は健康の入口です。食事や健康の為に、歯と口の健康は欠かすことが出来ません。生涯、丈夫な歯を保つには幼少期の習慣が大切になります。

◎大事な歯を守るためのヒント◎

- ☑食事や間食の時間を決め、だらだら食べはしない(食事時間は30分を目安にする)
- ☑1口30回を目安によく噛んで食べる

～ご家庭でも歯みがきの仕方など身近なところから見直してみてくださいね～

