



6月の献立表



くめぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼 食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー	
2	月	牛乳	ごはん 鮭のマリネ キャベツのごま和え すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 きな粉麩ラスク	牛乳 精白米 ぎんざけ 薄力粉 カレー粉 油 たまねぎ 三温糖 濃口しょうゆ みりん 穀物酢 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 わかめ ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 477 Kcal 3歳以上児 632 Kcal	
3	火	牛乳	パン 野菜と鶏肉のトマト煮込み スパサダ パナナ	お茶 おかか昆布おにぎり	牛乳 ドッグパン 鶏もも(皮なし) にんじん たまねぎ じゃがいも トマトホール缶詰 三温糖 食塩 濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース フィオン スパゲティ キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ パナナ 番茶 精白米 塩昆布 ごま かつお節	3歳未満児 549 Kcal 3歳以上児 622 Kcal	
4	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 ミートソースの餃子の皮ピザ	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたもも たまねぎ 長ねぎ おろしにんにく おろし しょうが 濃口しょうゆ みりん いりごま ごま油 こまつな キャベツ 油揚げ 三温糖 薄口しょうゆ 中華だし りょうとうもやし にんじん 牛乳 ぎょうざの皮 牛ひき肉 ぶたひき肉 ケチャップ フィオン ピザチーズ	3歳未満児 507 Kcal 3歳以上児 600 Kcal	
5	木	牛乳	親子丼 野菜のゆかり和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 抹茶マフィン	牛乳 鶏もも(皮なし) 鶏卵 たまねぎ グリーンピース にんじん 三温糖 濃口しょうゆ みりん 和風だし 精白米 キャベツ きゅうり りょうとうもやし ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ みそ 昆布だし じゃがいも わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 抹茶	3歳未満児 527 Kcal 3歳以上児 612 Kcal	
6	金	牛乳	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)	お茶 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 精白米 牛かた たまねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 三温糖 まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ フィオン コーン 番茶 プレーンヨーグルト グラニュー糖 みかん缶詰 パインアップル缶詰 パナナ	3歳未満児 403 Kcal 3歳以上児 482 Kcal	
7	土	保育参観 アップルデニッシュ・アップルジュース 持ち帰り					
9	月	牛乳	ごはん カレイの煮付け ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 フライドポテト(のり塩味)	牛乳 精白米 カラスガレイ おろししょうが 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 水 ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ すりごま ぶたもも だいにん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 食塩 あおのり	3歳未満児 415 Kcal 3歳以上児 531 Kcal	
10	火	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め ひじきサラダ コンソメスープ(しめじ・もやし)	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 ひじき にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 油 ぶなしめじ りょうとうもやし 食パン コーン ノンエッグマヨネーズ 食塩 ピザチーズ	3歳未満児 473 Kcal 3歳以上児 581 Kcal	
11	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	牛乳 パイクッキー	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) みそ 梅干し 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 切干しだいこん にんじん 油揚げ グリーンピース 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし こまつな たまねぎ 牛乳 バイロ グラニュー糖	3歳未満児 446 Kcal 3歳以上児 523 Kcal	
12	木	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 オレンジ サラダせんべい	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー オレンジ サラダせんべい	3歳未満児 546 Kcal 3歳以上児 658 Kcal	
13	金	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 中華スープ(えのき・人参)	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき おろししょうが パン粉 食塩 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 水 緑豆はるめ キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 中華だし えのきたけ 薄力粉 調整豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆(あずき)	3歳未満児 412 Kcal 3歳以上児 505 Kcal	
14	土	飲む ヨーグルト	牛丼 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) パナナ	牛乳 バームクーヘン	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 みそ 昆布だし キャベツ パナナ 牛乳 バームクーヘン	3歳未満児 503 Kcal 3歳以上児 585 Kcal	
16	月	牛乳	ごはん 鮭のマリネ キャベツのごま和え すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 きな粉麩ラスク	牛乳 精白米 ぎんざけ 薄力粉 カレー粉 油 たまねぎ 三温糖 濃口しょうゆ みりん 穀物酢 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 わかめ ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 477 Kcal 3歳以上児 632 Kcal	
17	火	牛乳	パン 野菜と鶏肉のトマト煮込み スパサダ パナナ	お茶 おかか昆布おにぎり	牛乳 ドッグパン 鶏もも(皮なし) にんじん たまねぎ じゃがいも トマトホール缶詰 三温糖 食塩 濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース フィオン スパゲティ キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ パナナ 番茶 精白米 塩昆布 ごま かつお節	3歳未満児 549 Kcal 3歳以上児 622 Kcal	
18	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 ミートソースの餃子の皮ピザ	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたもも たまねぎ 長ねぎ おろしにんにく おろし しょうが 濃口しょうゆ みりん いりごま ごま油 こまつな キャベツ 油揚げ 三温糖 薄口しょうゆ 中華だし りょうとうもやし にんじん 牛乳 ぎょうざの皮 牛ひき肉 ぶたひき肉 ケチャップ フィオン ピザチーズ	3歳未満児 507 Kcal 3歳以上児 600 Kcal	
19	木	牛乳	親子丼 野菜のゆかり和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 抹茶マフィン	牛乳 鶏もも(皮なし) 鶏卵 たまねぎ グリーンピース にんじん 三温糖 濃口しょうゆ みりん 和風だし 精白米 キャベツ きゅうり りょうとうもやし ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ みそ 昆布だし じゃがいも わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 抹茶	3歳未満児 527 Kcal 3歳以上児 612 Kcal	
20	金	牛乳	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)	お茶 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 精白米 牛かた たまねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 三温糖 まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ フィオン コーン 番茶 プレーンヨーグルト グラニュー糖 みかん缶詰 パインアップル缶詰 パナナ	3歳未満児 403 Kcal 3歳以上児 482 Kcal	
21	土	飲む ヨーグルト	ツナの和風スパゲティ すまし汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 カスタードロール	ドリンクヨーグルト スパゲティ まぐろ油漬缶詰 たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン 濃口しょうゆ 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし ふ オレンジ 牛乳 カスタードロール	3歳未満児 403 Kcal 3歳以上児 409 Kcal	
23	月	牛乳	ごはん カレイの煮付け ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 フライドポテト(のり塩味)	牛乳 精白米 カラスガレイ おろししょうが 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 水 ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ すりごま ぶたもも だいにん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 食塩 あおのり	3歳未満児 415 Kcal 3歳以上児 531 Kcal	
24	火	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め ひじきサラダ コンソメスープ(しめじ・もやし)	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 ひじき にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 油 ぶなしめじ りょうとうもやし 食パン コーン ノンエッグマヨネーズ 食塩 ピザチーズ	3歳未満児 473 Kcal 3歳以上児 581 Kcal	
25	水	誕生会 牛乳	ゆかり胡麻ご飯 えびフライ おかか和え みそ汁(麩・わかめ) ヨーグルト	アップルジュース 黒糖ケーキとホイップ	牛乳 精白米 ふりかけ(ゆかり) いりごま ブラックタイガー 薄力粉 パン粉 油 キャベツ きゅうり にんじん りょうとうもやし かつお節 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし ふ わかめ ココアプラス りんごジュース ベーキングパウダー 黒砂糖 調整豆乳 生クリーム グラニュー糖	3歳未満児 533 Kcal 3歳以上児 647 Kcal	
26	木	牛乳	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	牛乳 パイクッキー	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) みそ 梅干し 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 切干しだいこん にんじん 油揚げ グリーンピース 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし こまつな たまねぎ バイロ グラニュー糖	3歳未満児 427 Kcal 3歳以上児 523 Kcal	
27	金	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 オレンジ サラダせんべい	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー オレンジ サラダせんべい	3歳未満児 546 Kcal 3歳以上児 658 Kcal	
28	土	飲む ヨーグルト	牛丼 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) パ ナナ	牛乳 バームクーヘン	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 みそ 昆布だし キャベツ パナナ 牛乳 バームクーヘン	3歳未満児 503 Kcal 3歳以上児 585 Kcal	
30	月	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 中華スープ(えのき・人参)	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき おろししょうが パン粉 食塩 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 水 緑豆はるめ キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 中華だし えのきたけ 薄力粉 調整豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆(あずき)	3歳未満児 412 Kcal 3歳以上児 505 Kcal	



よく噛んで食べましょう



「よく噛む」ことは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣です。

<よく噛むことでいいこといっぱい>

- ★消化を助けます
- ★食べ過ぎを防いで肥満予防に
- ★噛むことは自然の歯ブラシです

- ★味覚が発達します
- ★あごの筋肉が発達し歯並びが良くなります
- ★脳が発達します

