



2022年度 6月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	水	せんべい アップルジュース	ごはん 豚肉のピカタ キャベツサラダ 中華スープ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ポーロ カルピス
2	木	せんべい ほうじ茶	ちゃんぽん風ラーメン さつまいもの甘煮 オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	せんべい ほうじ茶
3	金	ビスケット ほうじ茶	レーズンパン チーズオムレツ ビーフンソテー ミルクスープ バナナ	五平もち ほうじ茶	クッキー 牛乳
4	土	ポーロ 牛乳	スタミナうどん ブロッコリーサラダ パイン	鮭ひじきおにぎり 牛乳	
5	日				
6	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のオーロラ焼き 金平ごぼう わかめのみそ汁 キウイフルーツ	かぼちゃおやき 牛乳	ウエハース ほうじ茶
7	水	せんべい 牛乳	ごはん ふんわり玉子焼き わかめの酢の物 豆乳汁 オレンジ	たこ焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
8	水	クッキー ほうじ茶	ごはん 五目豆腐 ワンタンスープ グレープフルーツ	トマトマカロニ 牛乳	せんべい カルピス
9	木	ビスケット 牛乳	菜飯 鱈のみそ焼き こんぶの煮物 すまし汁 パイン	小豆クリームサンド のむヨーグルト	ビスケット ほうじ茶
10	金	せんべい ほうじ茶	ライ麦丸パン ハンバーグ コールスロー ミネストローネ オレンジ	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい 牛乳
11	土	ビスケット 牛乳	シーフードカレーピラフ かぼちゃスープ バナナ	ブルーベリーゼリー クッキー (以上児) 牛乳	
12	日				
13	月	ポーロ 牛乳	ごはん スパイシーポーク ポパイソテー 真沢山みそ汁 オレンジ	ココアトースト 牛乳	クッキー ほうじ茶
14	火	ウエハース ほうじ茶	ごはん 鯖のごま焼き もやしのナムル 玉子スープ パイン	焼きそば 牛乳	せんべい オレンジジュース
15	水	せんべい アップルジュース	ごはん 豚肉のピカタ キャベツサラダ 中華スープ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ポーロ カルピス
16	木	クッキー のむヨーグルト	梅ふりかけごはん 鱈の青のり焼き ひじきの煮物 なめこ汁 オレンジ	根菜チップス 牛乳	ウエハース ほうじ茶
17	金	ビスケット ほうじ茶	レーズンパン チーズオムレツ ビーフンソテー ミルクスープ バナナ	五平もち ほうじ茶	クッキー 牛乳
18	土	ポーロ 牛乳	スタミナうどん ブロッコリーサラダ パイン	鮭ひじきおにぎり 牛乳	
19	日				
20	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のオーロラ焼き 金平ごぼう わかめのみそ汁 キウイフルーツ	かぼちゃホットケーキ 牛乳	ウエハース ほうじ茶
21	火	せんべい オレンジジュース	ごはん ふんわり玉子焼き わかめの酢の物 豆乳汁 オレンジ	たこ焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
22	水	クッキー ほうじ茶	ごはん 五目豆腐 ワンタンスープ メロン	トマトマカロニ アップルジュース	せんべい カルピス
23	木	ビスケット 牛乳	菜飯 鱈のみそ焼き こんぶの煮物 すまし汁 パイン	小豆クリームサンド のむヨーグルト	ビスケット ほうじ茶
24	金	せんべい ほうじ茶	ライ麦丸パン メンチカツ コールスロー ミネストローネ オレンジ	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい 牛乳
25	土	ビスケット 牛乳	シーフードカレーピラフ かぼちゃスープ バナナ	ブルーベリーゼリー クッキー (以上児) 牛乳	
26	日				
27	月	ポーロ 牛乳	ごはん スパイシーポーク ポパイソテー 真沢山みそ汁 オレンジ	ココアトースト 牛乳	クッキー ほうじ茶
28	火	ウエハース ほうじ茶	ごはん 鯖のごま焼き もやしのナムル 玉子スープ パイン	焼きそば 牛乳	せんべい オレンジジュース
29	水	せんべい ヤクルト	チキンカレーライス マカロニスープ グレープフルーツ	ミニクレープ 牛乳	せんべい のむヨーグルト
30	水	クッキー ほうじ茶	梅ふりかけごはん 鱈の青のり焼き ひじきの煮物 なめこ汁 オレンジ	根菜チップス 牛乳	ウエハース ほうじ茶

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつはせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しております



しっかり噛んで食べましょう
6月4～10日は『歯と口の健康習慣』

こども園では噛むことを意識したメニューを取り入れて
噛む力を育めるよう促しています。

6/1, 15 (水) 午後おやつ 根菜チップス
6/6, 20 (月) 昼食 金平ごぼう
6/9, 23 (木) 昼食 こんぶの煮物



1ヶ月平均栄養価	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	501 kcal	18.8 g	15.8 g	1.3g
3歳以上児	584 kcal	23.1 g	18.8g	1.6 g