



# 2023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	木	せんべい ヤクルト	ビーフカレーライス 春雨スープ パイン	マカロニきなこ のむヨーグルト	クッキー ほうじ茶
2	金	せんべい 牛乳	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 カルピス
3	土	ポーロ ほうじ茶	スタミナうどん さつま芋煮 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	
4	日				
5	月	クッキー のむヨーグルト	ごはん タンドリーチキン ポパイソテー あさりのみそ汁 りんご	ココアトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
6	水	ビスケット 牛乳	ごはん 鰯のみそ焼き 炒り豆腐 水菜のすまし汁 キウイフルーツ	小豆クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
7	水	クッキー ほうじ茶	五目ラーメン いんげんのごま和え グレープフルーツ	ゆかりしらすごはん 牛乳	ビスケット ほうじ茶
8	木	せんべい ほうじ茶	麦ごはん かわいいのパン粉焼き もやしナムル かきたま汁 オレンジ	キャロットケーキ のむヨーグルト	ポーロ ほうじ茶
9	金	せんべい ほうじ茶	レーズンパン チーズオムレツ ビーフンソテー 豆乳スープ バナナ	中華風お焼き ほうじ茶	せんべい カルピス
10	土	クッキー 牛乳	シーフードピラフ かぼちゃサラダ パイン 牛乳	ゼリー クッキー ほうじ茶	
11	日				
12	月	クラッカー 牛乳	ごはん ふんわり玉子焼き わかめの酢の物 豆乳汁 りんご	たこ焼き 牛乳	クッキー ほうじ茶
13	火	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のオーロラ焼き 金平れんこん わかめのすまし汁 キウイフルーツ	スイートパンプキン 牛乳	せんべい ほうじ茶
14	水	せんべい オレンジジュース	ごはん 豚肉のピカタ キャベツサラダ 豆腐スープ オレンジ	カレーチーズポテト 牛乳	クラッカー ほうじ茶
15	木	ビスケット ほうじ茶	梅ふりかけごはん 鱈の磯香フライ ひじきの煮物 なめこ汁 バナナ	さつまいもレーズン りんごジュース	クッキー 牛乳
16	金	せんべい 牛乳	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 ほうじ茶
17	土	ポーロ ほうじ茶	スタミナうどん さつま芋煮 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	
18	日				
19	月	クッキー のむヨーグルト	ごはん タンドリーチキン ポパイソテー あさりのみそ汁 りんご	ココアトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
20	火	ビスケット 牛乳	ごはん 鰯のみそ焼き 炒り豆腐 水菜のすまし汁 キウイフルーツ	小豆クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
21	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 牛乳	ビスケット ほうじ茶
22	木	せんべい ほうじ茶	麦ごはん かわいいのパン粉焼き もやしナムル かきたま汁 オレンジ	キャロットケーキ のむヨーグルト	ポーロ ほうじ茶
23	金	せんべい ほうじ茶	レーズンパン チーズオムレツ ビーフンソテー 豆乳スープ バナナ	中華風お焼き ほうじ茶	せんべい カルピス
24	土	クッキー 牛乳	シーフードピラフ かぼちゃサラダ パイン 牛乳	ゼリー クッキー ほうじ茶	
25	日				
26	月	クラッカー 牛乳	ごはん ふんわり玉子焼き わかめの酢の物 豆乳汁 りんご	たこ焼き 牛乳	クッキー ほうじ茶
27	火	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のオーロラ焼き 金平れんこん わかめのすまし汁 キウイフルーツ	スイートパンプキン 牛乳	せんべい ほうじ茶
28	水	せんべい オレンジジュース	ごはん 豚肉のピカタ キャベツサラダ 豆腐スープ オレンジ	カレーチーズポテト 牛乳	クラッカー ほうじ茶
29	木	せんべい 牛乳	じゃじゃ麺 小松菜和え パイン ほうじ茶	炊き込みごはん 牛乳	クッキー ほうじ茶
30	金	クッキー ほうじ茶	いちごジャムパン ミートローフ ブロッコリーサラダ カレースープ オレンジ	五平もち 牛乳	せんべい カルピス

※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。 ※おやつのおせんべい、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『歯と口の健康週間』

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。



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	495 kcal	19.4g	14.7g	1.3g
3歳以上児	591 kcal	23.9g	17.9g	1.6g