



# 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 <small>はるさめ</small> 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 <small>むぎまる</small> ハンバーグ コールスロー ミネストローネ オレンジ	<small>ごもく</small> 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 <small>いちじ</small> バナナ	<small>しゃけ</small> 鮭おにぎり <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>しる</small> りんご	ココアトースト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	せんべい ほうじ茶
6	水	ビスケット 牛乳	ごはん <small>ぶり</small> 鰯のみそ焼き <small>い</small> 炒り豆腐 <small>みすな</small> 水菜のすまし汁 <small>しる</small> キウイフルーツ	<small>あずき</small> 小豆クリームサンド <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	せんべい ほうじ茶
7	水	クッキー ほうじ茶	<small>ごもく</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ビスケット ほうじ茶
8	木	せんべい ほうじ茶	<small>むぎ</small> 麦ごはん かわいいのパン粉焼き <small>こや</small> もやしナムル かきたま汁 <small>しる</small> 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 ビーフソテー <small>とうにゅう</small> 豆乳スープ バナナ	<small>ちゅうからう</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>しる</small> りんご	<small>たこ</small> 焼き <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	クッキー ほうじ茶
13	火	せんべい 牛乳	ごはん <small>しゃけ</small> 鮭のオーロラ焼き <small>きんぴら</small> 金平れんこん わかめのすまし汁 <small>しる</small> キウイフルーツ	スイートパンプキン <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>ふたにく</small> 豚肉のピカタ キャベツサラダ <small>とうふ</small> 豆腐スープ オレンジ	カレーチーズポテト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	クラッカー ほうじ茶
15	木	ビスケット ほうじ茶	<small>うめ</small> 梅ふりかけごはん <small>あじ</small> 鱈の磯香フライ <small>いも</small> ひじきの煮物 <small>しる</small> 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 <small>むぎまる</small> ハンバーグ コールスロー ミネストローネ オレンジ	<small>ごもく</small> 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 <small>いちじ</small> バナナ	<small>しゃけ</small> 鮭おにぎり <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>しる</small> りんご	ココアトースト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	せんべい ほうじ茶
20	火	ビスケット 牛乳	ごはん <small>ぶり</small> 鰯のみそ焼き <small>い</small> 炒り豆腐 <small>みすな</small> 水菜のすまし汁 <small>しる</small> キウイフルーツ	<small>あずき</small> 小豆クリームサンド <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	せんべい ほうじ茶
21	水	クッキー ほうじ茶	ごはん <small>ごもく</small> 五目豆腐 <small>とうふ</small> ワンタンスープ メロン	トマトマカロニ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ビスケット ほうじ茶
22	木	せんべい ほうじ茶	<small>むぎ</small> 麦ごはん かわいいのパン粉焼き <small>こや</small> もやしナムル かきたま汁 <small>しる</small> 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 ビーフソテー <small>とうにゅう</small> 豆乳スープ バナナ	<small>ちゅうからう</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>しる</small> りんご	<small>たこ</small> 焼き <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	クッキー ほうじ茶
27	火	せんべい 牛乳	ごはん <small>しゃけ</small> 鮭のオーロラ焼き <small>きんぴら</small> 金平れんこん わかめのすまし汁 <small>しる</small> キウイフルーツ	スイートパンプキン <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>ふたにく</small> 豚肉のピカタ キャベツサラダ <small>とうふ</small> 豆腐スープ オレンジ	カレーチーズポテト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	クラッカー ほうじ茶
29	木	せんべい 牛乳	じゃじゃ麺 <small>めん</small> 小松菜和え パイン ほうじ茶	<small>たこ</small> 炊き込みごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 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	<small>ごい</small> 五平もち <small>ぎゅうにゅう</small> 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