



2025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

※ナッツ類全般は使用しておりません（くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等）

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	日				
2	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の野菜あんかけ アサリのみそ汁 パイン	ツナトマトマカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
3	火	せんべい 牛乳	ごはん 鰯のみそ焼き 炒り豆腐 水菜のすまし汁 オレンジ	小豆クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
4	水	せんべい ほうじ茶	ごはん タンドリーポーク ポパイソテー わかめスープ りんご	ココアトースト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
5	木	せんべい ほうじ茶	麦ごはん 鰯のオーロラ焼 切干大根と小松菜のナムル かき玉 グレープフルーツ	キャロットケーキ カルピス	ウエハース ほうじ茶
6	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン ミートオムレツ ビーフンソテー 豆乳コンソメスープ バナナ	味噌焼きおにぎり ほうじ茶	クラッカー カルピス
7	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 パイン	ロールケーキ 牛乳	
8	日				
9	月	クラッカー 牛乳	ごはん 玉子焼き わかめの酢の物 豆乳みそ汁 りんご	カステラ 牛乳	クッキー ほうじ茶
10	火	クッキー ほうじ茶	ごはん たら味噌マヨ焼き 金平れんこん わかめのすまし汁 バナナ	スイートパンプキン 牛乳	せんべい ほうじ茶
11	水	せんべい 牛乳	ごはん 夏野菜カレー 春雨スープ パイン	バニラアイス ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
12	木	せんべい アップルジュース	ごはん 鶏の照り焼き 春雨和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	カレーチーズポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
13	金	ビスケット 牛乳	胚芽パン 鰯のパン粉焼き コールスロー トマトスープ キウイフルーツ	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい カルピス
14	土	ボーロ 牛乳	スタミナうどん さつま芋煮 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	
15	日				
16	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の野菜あんかけ アサリのみそ汁 パイン	ツナトマトマカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
17	火	せんべい 牛乳	ごはん 鰯のみそ焼き 炒り豆腐 水菜のすまし汁 オレンジ	小豆クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
18	水	せんべい ほうじ茶	ごはん タンドリーポーク ポパイソテー わかめスープ りんご	ココアトースト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
19	木	せんべい ほうじ茶	麦ごはん 鰯のオーロラ焼 切干大根と小松菜のナムル かき玉 グレープフルーツ	キャロットケーキ カルピス	ウエハース ほうじ茶
20	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン ミートオムレツ ビーフンソテー 豆乳コンソメスープ バナナ	味噌焼きおにぎり ほうじ茶	クラッカー カルピス
21	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 パイン	プリン せんべい 牛乳	
22	日				
23	月	クラッカー 牛乳	ごはん 玉子焼き わかめの酢の物 豆乳みそ汁 りんご	カステラ 牛乳	クッキー ほうじ茶
24	火	クッキー ほうじ茶	ごはん たら味噌マヨ焼き 金平れんこん わかめのすまし汁 バナナ	スイートパンプキン 牛乳	せんべい ほうじ茶
25	水	クラッカー 牛乳	じゃじゃ麺 ワンタンスープ パイン	炊き込みご飯 牛乳	せんべい ほうじ茶
26	木	せんべい アップルジュース	ごはん 豚肉のピカタ 春雨サラダ 豆腐スープ オレンジ	カレーチーズポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
27	金	ビスケット 牛乳	胚芽パン 白身魚フライ コールスロー トマトスープ キウイフルーツ	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい カルピス
28	土	ボーロ 牛乳	スタミナうどん さつま芋煮 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	
29	日				
30	月	クッキー ほうじ茶	ごはん ミートローフ 小松菜和え オクラのみそ汁 フルーツ缶	チーズドック 牛乳	せんべい 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。 ※おやつのはせんべい、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います。

おしらせ

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です

6月4日～10日は噛むことを意識したメニューを取り入れました

- 4日…りんご
- 5日…切干大根と小松菜のナムル
- 6日…味噌焼きおにぎり
- 9日…豆乳みそ汁(ごぼう入), りんご
- 10日…金平れんこん

食後のうがいや
はみがきも
積極的に
おこないましょう

今月の平均栄養価				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	502kcal	18.9g	15.7g	1.2g
・3歳以上児	596kcal	23.4g	17.7g	1.4g