



令和7年6月予定献立表



こころっ保育園

	2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日
午前おやつ	果物（りんご） 麦茶	果物（オレンジ） 麦茶	果物（バナナ） 麦茶	果物（パイナップル） 麦茶	果物（キウイ） 麦茶
昼食	ご飯 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ） 鶏肉の香味焼き アスパラソテー 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（油揚げ・小松菜） 鮭ザンギ キャベツ人参中華和え 果物（りんご）	ご飯 すまし汁（わかめ・大根） 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物（パイナップル）	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・えのき） 豆腐ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物（キウイ）	かしわうどん ブロッコリーとコーンの和え物 果物（バナナ）
午後おやつ	ザラメせんべい かぼちゃポーロ 豆乳	青りんごゼリー 味付小魚 豆乳	ベジかりん 星っこせんべい 豆乳	野菜せんべい カルデツクッキー 豆乳	きなこせんべい おさつでボン 豆乳
	9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日
午前おやつ	果物（りんご） 麦茶	果物（オレンジ） 麦茶	果物（バナナ） 麦茶	果物（パイナップル） 麦茶	果物（キウイ） 麦茶
昼食	ご飯 ポークカレー キャベツわかめ生姜和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（豆腐・ほうれん草） さばソース焼き かぼちゃの含め煮 果物（りんご）	ご飯 味噌汁（わかめ・庄内麩） 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物（パイナップル）	ご飯 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） ほっけの味噌マネズミ焼き 人参炒め煮 果物（キウイ）	ご飯 味噌汁（人参・チンゲン菜） チキンカツ 大根のり和え 果物（バナナ）
午後おやつ	ヨーグルト 味付小魚 麦茶	じゃが芋おかき かぼちゃポーロ 豆乳	ごまドーナツ 豆乳	きな粉せんべい ベジかりん 豆乳	おさつでボン！ ザラメせんべい 豆乳
	16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日	20日 金曜日
午前おやつ	果物（りんご） 麦茶	果物（オレンジ） 麦茶	果物（バナナ） 麦茶	果物（パイナップル） 麦茶	果物（キウイ） 麦茶
昼食	ご飯 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ） 鶏肉の香味焼き アスパラソテー 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（油揚げ・小松菜） 鮭ザンギ キャベツ人参中華和え 果物（りんご）	ご飯 すまし汁（わかめ・大根） 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物（パイナップル）	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・えのき） 豆腐ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物（キウイ）	かしわうどん ブロッコリーとコーンの和え物 果物（バナナ）
午後おやつ	ザラメせんべい かぼちゃポーロ 豆乳	オレンジゼリー 味付小魚 豆乳	野菜せんべい カルデツクッキー 豆乳	きなこせんべい おさつでボン 豆乳	ベジかりん 星っこせんべい 豆乳
	23日 月曜日	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日
午前おやつ	果物（りんご） 麦茶	果物（オレンジ） 麦茶	果物（バナナ） 麦茶	果物（パイナップル） 麦茶	果物（キウイ） 麦茶
昼食	ご飯 ポークカレー キャベツわかめ生姜和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（豆腐・ほうれん草） さばソース焼き かぼちゃの含め煮 果物（りんご）	ご飯 味噌汁（わかめ・庄内麩） 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物（パイナップル）	ご飯 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） ほっけの味噌マネズミ焼き 人参炒め煮 果物（キウイ）	バターロール コーンシチュー 鶏肉のから揚げ ブロッコリー生姜和え ピーチゼリー（桃缶入り）
午後おやつ	ヨーグルト 味付小魚 麦茶	じゃが芋おかき かぼちゃポーロ 豆乳	コーンフレーククッキー 豆乳	きな粉せんべい ベジかりん 豆乳	おさつでボン！ カルデツクッキー 豆乳
	30日 月曜日				
午前おやつ	果物（りんご） 麦茶				
昼食	ご飯 味噌汁（人参・チンゲン菜） チキンカツ 大根のり和え 果物（オレンジ）				
午後おやつ	ザラメせんべい かぼちゃポーロ 豆乳				

お楽しみメニュー

令和7年6月予定献立表使用食材

ここりっつ保育園

	2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日
昼食	米／さつま芋・玉ねぎ・味噌・出汁／鶏肉・にんにく・ねぎ・醤油・みりん・料理酒・ごま油／アスパラ・コーン・サラダ油・食塩／オレンジ	米／油揚げ・小松菜・味噌・出汁／骨なし鮭・醤油・みりん・醤油・片栗粉・サラダ油／キャベツ・人参・醤油・ごま油／りんご	米／大根・わかめ・醤油・食塩・出汁／納豆・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・たまご・サラダ油／白菜・チンゲン菜・かつお節・醤油／パイン	米／チンゲン菜・えのき・味噌・出汁／豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・サラダ油・パン粉・食塩・サラダ油・トマトケチャップ・中濃ソース／ほうれん草・ツナ・醤油・すりごま／キウイ	ゆでうどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ねぎ・干し椎茸・醤油・みりん・砂糖・料理酒・かつお節・出汁／ブロッコリー・コーン・醤油／バナナ
午後おやつ	ザラメせんべい かぼちゃボーロ 豆乳	青りんごゼリー 味付小魚 豆乳	ベジかりん 星っこせんべい 豆乳	野菜せんべい カルテツクッキー 豆乳	きな粉せんべい おさつでボン 豆乳
	9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日
昼食	米／豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・サラダ油・バーモンドカレー・牛乳・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・食塩／キャベツ・わかめ・しょうが・醤油／オレンジ	米／豆腐・ほうれん草・味噌・出汁／骨なしさば・料理酒・しょうが・小麦粉・片栗粉・サラダ油・中濃ソース・味噌・砂糖／かぼちゃ・砂糖・醤油／りんご	米／庄内麴・わかめ・味噌・出汁／豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・サラダ油・砂糖・みりん・醤油／ほうれん草・油揚げ・醤油・砂糖／パイン	米／じゃが芋・玉ねぎ・味噌・出汁／骨なしほっけ・食塩・サラダ油・マヨドレ・味噌／人参・白滝・厚揚げ・サラダ油・砂糖・みりん・醤油／キウイ	米／人参・チンゲン菜・味噌・出汁／鶏肉・食塩・小麦粉・たまご・パン粉・サラダ油・トマトケチャップ・中濃ソース／大根・焼きのり・醤油／バナナ
午後おやつ	ヨーグルト 味付小魚 麦茶	じゃが芋おかき かぼちゃボーロ 豆乳	小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・たまご・砂糖・白いりごま・サラダ油／豆乳	きな粉せんべい ベジかりん 豆乳	おさつでボン ザラメせんべい 豆乳
	16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日	20日 金曜日
昼食	米／さつま芋・玉ねぎ・味噌・出汁／鶏肉・にんにく・ねぎ・醤油・みりん・料理酒・ごま油／アスパラ・コーン・サラダ油・食塩／オレンジ	米／油揚げ・小松菜・味噌・出汁／骨なし鮭・醤油・みりん・醤油・片栗粉・サラダ油／キャベツ・人参・醤油・ごま油／りんご	米／大根・わかめ・醤油・食塩・出汁／納豆・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・たまご・サラダ油／白菜・チンゲン菜・かつお節・醤油／パイン	米／チンゲン菜・えのき・味噌・出汁／豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・サラダ油・パン粉・食塩・サラダ油・トマトケチャップ・中濃ソース／ほうれん草・ツナ・醤油・すりごま／キウイ	ゆでうどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ねぎ・干し椎茸・醤油・みりん・砂糖・料理酒・かつお節・出汁／ブロッコリー・コーン・醤油／バナナ
午後おやつ	ザラメせんべい かぼちゃボーロ 豆乳	オレンジゼリー 味付小魚 豆乳	野菜せんべい カルテツクッキー 豆乳	きな粉せんべい おさつでボン 豆乳	ベジかりん 星っこせんべい 豆乳
	23日 月曜日	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日
昼食	米／豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・サラダ油・バーモンドカレー・牛乳・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・食塩／キャベツ・わかめ・しょうが・醤油／オレンジ	米／豆腐・ほうれん草・味噌・出汁／骨なしさば・料理酒・しょうが・小麦粉・片栗粉・サラダ油・中濃ソース・味噌・砂糖／かぼちゃ・砂糖・醤油／りんご	米／庄内麴・わかめ・味噌・出汁／豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・サラダ油・砂糖・みりん・醤油／ほうれん草・油揚げ・醤油・砂糖／パイン	米／じゃが芋・玉ねぎ・味噌・出汁／骨なしほっけ・食塩・サラダ油・マヨドレ・味噌／人参・白滝・厚揚げ・サラダ油・砂糖・みりん・醤油／キウイ	バターロール／鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーンクリーム・コーン・サラダ油・バター・小麦粉・牛乳・食塩／鶏肉・しょうが・醤油・料理酒・片栗粉・サラダ油／ブロッコリー・しょうが・醤油／ピーチゼリー・白桃缶
午後おやつ	ヨーグルト 味付小魚 麦茶	じゃが芋おかき かぼちゃボーロ 豆乳	小麦粉・バター・砂糖・たまご・コーンフレーク／豆乳	きな粉せんべい ベジかりん 豆乳	おさつでボン カルテツクッキー 豆乳
	30日 月曜日				
昼食	米／人参・チンゲン菜・味噌・出汁／鶏肉・食塩・小麦粉・たまご・パン粉・サラダ油・トマトケチャップ・中濃ソース／大根・焼きのり・醤油／オレンジ				
午後おやつ	ザラメせんべい かぼちゃボーロ 豆乳				



乳幼児期の食育は食べる意欲をもち、食の体験を広げていくことが大切であり、まずは「食べることは楽しい!」と感じてもらうことが一番です。苦手なものは調理法や味付けを変えるなどして、少しずつためていけるとよいですね。

また、楽しく食べるには環境づくりも大切です。家族や友人みんなで明るく食卓を囲むことで、子どもは食事の楽しさを実感していきます。



早寝 早起き 朝ごはん



私たちは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムをもっています。体温の変化やホルモンを整えることが心身ともに健康でいられる秘訣です。睡眠時間が短くなると、リズムが崩れ、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

また、私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

朝ごはんをしっかり食べるためには、ゆとりをもって起きることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんを意識した生活をすすめてみましょう。

(参考) 文部科学省／「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

3ステップでバランスのよい朝ごはん!

まずは食べる習慣を!
ごはん・パンなどの主食、果物や豆乳から始めると手軽に準備できます。



主食+主菜を組み合わせる
ごはん+納豆、パン+ゆで卵など、主食と主菜を組み合わせる。



主食+主菜+副菜を組み合わせる

納豆ごはん+具沢山みそ汁、パン+ゆで卵+サラダなど、主食と主菜と副菜を組み合わせる。

