

令和7年

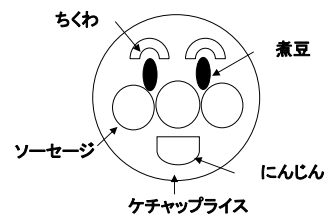
6月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事				屋食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
						熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
月	2		16	保育体験(0, 1歳児) (～24日まで)	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー きざみ昆布のじゃこ煮	米、油、砂糖 ごま油、白ごま じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐 削りかつお、刻み昆布 ちりめん、青のり粉 ビザ用チーズ	生姜、小松菜 人参、玉ねぎ、もやし ホールコーン	574	26.4		牛乳、菓子	牛乳 磯辺いもち
火	3	歯科検診	17		鮭のレモン風味焼き 千草和え バナナ	米、油、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、鮭、油揚げ 削りかつお、卵	レモン、人参 小松菜、キャベツ もやし、バナナ	559	25.0		牛乳、菓子	牛乳 ココアクッキー
水	4	杉本先生リズム指導 (午前)	18	絵本読み聞かせ(年中組) カワイ体操指導(年長組)	大豆入りカレーライス コールスローサラダ パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも カレールー、菓子	牛乳、豚肉 蒸し大豆、小魚	人参、玉ねぎ キャベツ ホールコーン パイン缶	574	21.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、ペジタべる 牛乳、小魚の甘辛、とんがりコーン
木	5		19		チンジャオロース 粉ふきいも もずくスープ	米、砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも 食パン	牛乳、豚肉 厚揚げ、もずく	生姜、ピーマン、人参 玉ねぎ、水煮たけのこ 乾きくらげ、奴ねぎ ブルーベリージャム	558	22.4	バナナ	牛乳、菓子	牛乳 ジャムサンド
金	6		20		親子煮 きゅうりの酢の物 オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐、ちりめん 乾わかめ、ヨーグルト スキムミルク	人参、玉ねぎ、乾しいたけ グリーンピース、きゅうり もやし、オレンジ レーズン	643	25.7		牛乳、菓子	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
土	7		21		焼きビーフン わかめスープ 牛乳	乾ビーフン、油 じゃがいも、白ごま ごま油、菓子	牛乳、豚肉 厚揚げ、乾わかめ	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし 乾きくらげ、にら	443	18.1		牛乳、菓子	7日：ばかうけ 21日：ぼたぼた焼き
月	9		23	身体計測(年少・年中・年長組)	豚肉の生姜炒め トマト じゃがいものみそ汁	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ 中みそ、ちくわ	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、乾きくらげ 生姜、人参、えのき 小松菜、トマト、にら、もやし	548	23.3		牛乳、菓子	牛乳 野菜のチヂミ
火	10		24	避難訓練・幼年消防結成式	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ パイン缶	米、油、砂糖 緑豆春雨、ごま油 さつまいも、粉糖	牛乳、鶏肉、ちりめん 乾ひじき	人参、きゅうり もやし、パイン缶	552	22.1		牛乳、菓子	牛乳 さつまいものスティック揚げ
水	11	絵本読み聞かせ(年少組) スマイルキッズサッカー (年長組)	25	カワイ体操指導(年中組) 身体計測(ひよこ・ひまわり組) 絵本読み聞かせ(年長組)	香味煮 青菜のおかかあえ 納豆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 菓子	牛乳、鶏肉、平天 削りかつお、納豆 もみのり、昆布	人参、ごぼう、糸こんにゃく グリーンピース、白ねぎ 生姜、小松菜、もやし 奴ねぎ	595	26.8		牛乳、菓子	牛乳、昆布、うすやきサラダ 牛乳、昆布、サッポロポテト
木	12	内科検診 (年中・みかん・ひよこ組)	26	誕生会	鶏肉と野菜の甘酢味 切干大根とツナの和え物 手作りふりかけ 誕生会(26日)	米、油、砂糖 片栗粉、ケチャップ 白ごま、乾マカロニ	牛乳、鶏肉、ツナ缶 青のり粉、きな粉 削りかつお	生姜、人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ ピーマン、切干大根 きゅうり、ゆかり	593	23.5		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ 牛乳、ロールケーキ
金	13	内科検診 (年少・あお・ひまわり組)	27	個人懇談(みかん組) (～7月2日まで)	さばの塩焼き アスパラガスのきんぴら 豆乳汁	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 食パン、マヨネーズ	牛乳、さば、ちくわ 油揚げ、豆腐、豆乳 中みそ、白みそ ツナ缶	人参、ごぼう、糸こんにゃく アスパラガス、玉ねぎ しめじ、奴ねぎ ホールコーン	684	28.1		牛乳、菓子	牛乳 ツナコーントースト
土	14		28		肉みそうどん キャベツのゆかりあえ 牛乳	乾うどん、砂糖 ごま油、片栗粉 菓子	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、赤みそ	人参、玉ねぎ 乾しいたけ、生姜 小松菜、キャベツ ゆかり	451	18.7		牛乳、菓子	14日：アンパンマンソフトせんべい 28日：星たべよ
月			30		豆腐とツナのオープン焼き スパゲティソテー バナナ	米、油、砂糖 白ごま、パン粉 ケチャップ、乾スパゲティ	牛乳、豆腐 ツナ缶、ベーコン 粉寒天	人参、玉ねぎ、キャベツ しめじ、ピーマン、バナナ オレンジジュース みかん缶	587	19.6		牛乳、菓子	牛乳 人参ゼリー

～アンパンマンの顔をつくろう！～

今月の誕生会では年少、年中、年長の子どもたちは
自分でパーツを盛り付けてアンパンマンの顔をつくります。
年齢によって盛り付けるパーツは違いますが、盛り付けを楽しんでもらえたらと思います。
子どもたちの個性豊かでかわいらしいアンパンマンの顔ができるのが楽しみです！



★誕生会★

- ◎アンパンマンライス
- ◎鶏肉のから揚げ
- ◎新じゃがのスープ
- ◎バナナ



この献立の栄養価は
3～5歳児の平均で
作成されています。
平均の熱量は565kcalで、
たんぱく質は23.1gです。