

令和7年度

6月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

松島りすの森保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3	4	5	6	7
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・キウイ	牛乳・ウエハース
昼食	雑穀ごはん 魚の彩り焼き ヨーグルトサラダ むらくも汁	もちきびごはん 鳴門煮 シャッキリみそ汁	麦ごはん ウィンナーのオムレット マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ	雑穀ごはん 魚のかば焼き風 切干大根の和え物 鶏肉と野菜の清汁	もちきびごはん 人参みそつくね はんぺんのサラダ わかめの清汁	焼きうどん バナナ
3時のおやつ	バナナとココアのケーキ 牛乳・いりこ	カトルカール 豆乳・いりこ	ヨーグルト蒸しケーキ 牛乳・いりこ	水ようかん・せんべい 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	541・544kcal	572・599kcal	533・585kcal	492・542kcal	574・579kcal	435・448kcal
ひとくちメモ	ウィンナーのオムレット…卵焼きの中に玉ねぎ、人参、じゃが芋、ウィンナーが入ったボリューム満点のメニューです。彩りもいいので、ぜひ、見本を確認してみてください。					
日にち	9	10	11	12	13	14
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・キウイ	牛乳・ボーロ
昼食	麦ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのマリネ チャウダースープ	雑穀ごはん じゃが麻婆 クリームソウのかき玉汁	もちきびごはん 肉豆腐 小松菜のみそ汁	★誕生会★ ビーフピラフ シュンユイ ごぼうサラダ 中華風コンソメスープ あじさい寒	麦ごはん かぼちゃとひき肉の味噌焼き いんげんのごま炒め きのこ豆乳のスープ	和風スパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	にんじんゼリー・クラッカー 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 豆乳・いりこ	カレー万十 牛乳・いりこ	フルーツチーズケーキ 牛乳・いりこ	お好み焼き 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	524・526kcal	522・537kcal	513・560kcal	619・681kcal	553・560kcal	499・523kcal
ひとくちメモ	誕生会メニュー…今月の誕生会はさっぱりとしたメニューにしました。特に「シュンユイ」という魚の揚げ物は毎年大人気のメニューなので楽しみにしてみてください。					
日にち	16	17	18	19	20	21
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	牛乳・キウイ	牛乳・せんべい
昼食	雑穀ごはん 白身魚の焼きカレー風 春雨のレモン酢和え チンゲン菜のスープ	もちきびごはん かみかみバーグ 小松菜としらすのごま和え のっぺい汁	麦ごはん 厚揚げの煮付 かまぼこの清汁	雑穀ごはん あじさい揚げ トマト 具だくさんみそ汁	もちきびごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め 卵とトマトのかき玉汁	かしわうどん バナナ
3時のおやつ	南瓜と豆腐の米粉ケーキ 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	きな粉パン 牛乳・いりこ	パイナップルケーキ 牛乳・いりこ	いちごジャムの米粉ケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	557・566kcal	505・512kcal	531・583kcal	550・590kcal	589・600kcal	461・500kcal
ひとくちメモ	パイナップルケーキ…パイナップルは筋があり子どもたちには食べにくいイメージがありますが、火を通すと食べやすくなります。ほのかな酸味と甘みを楽しみにしてみてください。					
日にち	23	24	25	26	27	28
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・キウイ	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚のトマトソース煮 じゃが芋の炒め煮 豆腐の清汁	雑穀ごはん 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の中華和え もずくのスープ	豆のカレー オレンジサラダ	ロールパン 魚のサワーソース焼き レタス 野菜スープ	もちきびごはん とりのマーマレード焼き キャベツのソテー 五目みそ汁	きのこスパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	ドーナツ 牛乳・いりこ	おいも蒸しパン 豆乳・いりこ	ひじきとツナのパンケーキ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	麺のラスク・バナナ（以） 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	592・612kcal	503・513kcal	535・583kcal	520・571kcal	531・560kcal	498・527kcal
ひとくちメモ	ラップおにぎり…今回のラップおにぎりには切干大根やごぼう、ひじきなどが入っています。よく噛むことでよりおいしさを感じられるようになります。					
日にち	30					
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー					
昼食	麦ごはん 白身魚と野菜のスープ ポテトのみそ炒め					
3時のおやつ	枝豆とチーズのスコーン 牛乳・いりこ					
摂取カロリー	547・552kcal					
ひとくちメモ	枝豆とチーズのスコーン…今月からの新メニューです。枝豆やチーズはたんぱく質が豊富で身体を強くする食材です。いっぱい食べて夏に向けて元気な身体をつくりましょう。					

●よく噛んで食べましょう

こどもの噛む力が発達してきたら、噛みごたえのある食材（小魚、豆類、菜物など）を毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

また、お茶や汁物で流し込んで食べずに適量を口の中に入れて、ひとくち30回を目標に噛むようにしましょう。

