



6月のきゅうしょくこんだて

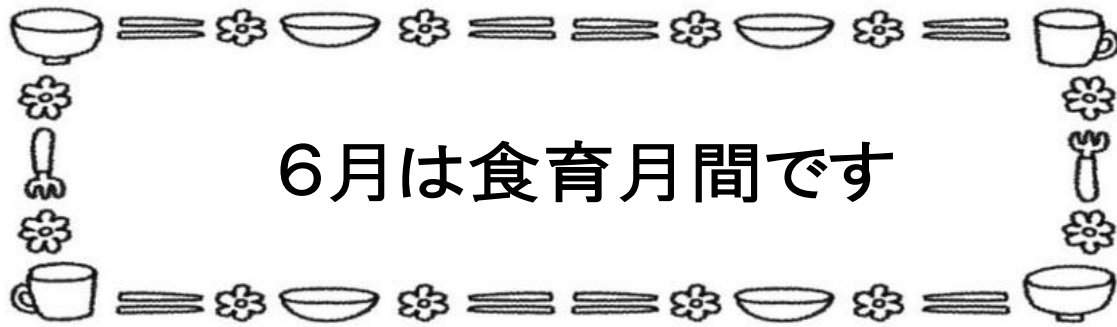


認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.6

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
6月2日	月	菜飯・里芋と生揚げのごまみそ煮・キャベツとささみの和え物・オレンジ	米・菜飯/豚肉・ごぼう・人参・大根・生揚げ・里芋・さやいんげん・ごま/ささみ・もやし・キャベツ・人参/オレンジ	389kcal 18.2g 1.2g	おやさい せんべい	蒸しパン (いちごジャム)
6月3日	火	ごはん・青菜と麩のみそ汁・鶏のチーズ焼き・レンコンとひじきのサラダ・カットゼリーりんご	米/ふ・えのきたけ・小松菜/鶏肉・チーズ/れんこん・人参・キャベツ・ひじき・ハム・ノンエッグマヨネーズ/りんごゼリー	452kcal 19.5g 2.0g	バナナ	フライドポテト
6月4日	水	かやくうどん・じゃがじゃこサラダ・バナナ	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ/じゃがいも・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	419kcal 18.0g 2.1g	オレンジ	おにぎり
6月5日	木	ごはん・しめじと玉ねぎのみそ汁・鮭のコーンマヨ焼き・さっぱり和え・フルーチェ	米/しめじ・玉ねぎ・小松菜/鮭・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし/キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・ハム/フルーチェの素・牛乳	398kcal 15.5g 1.8g	クッキー(めばえ) ジュース(ひかり)	野菜のチヂミ
6月6日	金	青椒肉絲丼・中華風スープ・フルーツミックス	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ・オイスターソース/玉ねぎ・ベーコン・春雨・チンゲン菜/みかん・白桃・パイナップル	384kcal 14.6g 1.1g	ジュース(めばえ) クッキー(ひかり)	たべっこ パイビー
6月9日	月	とうもろこしご飯・肉豆腐・ピーマン炒め・歯と口の健康週間ゼリー	米・とうもろこし/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・えのきたけ・しらたき・さやえんどう/ピーマン・ハム・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン/ゼリー	420kcal 18.0g 2.1g	バナナ	ミニピザまん
6月10日	火	ごはん・ほうれん草のみそ汁・白身魚フライ・切干大根のさっぱりサラダ・カットゼリーあまおう	米/ほうれん草・油揚げ・玉ねぎ/白身魚・パン粉/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/あまおうゼリー	444kcal 14.1g 2.0g	ジャム ヨーグルト	ポテコ
6月11日	水	ごはん・きのこみぞれ汁・鶏肉のアップルジンジャーソース・小松菜とわかめのサラダ・オレンジ	米/しめじ・えのきたけ・油揚げ・大根・ねぎ/鶏肉・りんごジャム/小松菜・わかめ・もやし・人参・ごま/オレンジ	355kcal 17.9g 1.9g	ひとくち ビスケット	桃のケーキ
6月12日	木	レーズンパン・コンソメスープ・じゃがいものミートグラタン・バナナ	レーズンパン/玉ねぎ・ほうれん草・とうもろこし・ベーコン/じゃが芋・玉ねぎ・豚ひき肉・ブロッコリー・トマト・チーズ/バナナ	454kcal 16.1g 2.0g	白桃缶	おにぎり
6月13日	金	ナスと鶏ひき肉の甘辛丼・キャベツのおかか和え・あじさいヨーグルト	米・ナス・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・ねぎ・オイスターソース/キャベツ・小松菜・ハム・かつお節/ヨーグルト・カクテルゼリー	418kcal 16.6g 1.1g	オレンジ	ベジタべる
6月16日	月	ごはん・豆腐と水菜のすまし汁・鯖の味噌煮・根菜のきんぴら・メロン	米/豆腐・水菜・人参/さば・しょうが/ごぼう・れんこん・人参・豚ばら・さやいんげん/メロン	410kcal 17.8g 2.2g	ぼたぼた焼き	なんちゃって 肉まん
6月17日	火	ちゃんぽん風ラーメン・ほうれん草のぼん酢和え・フルーツ杏仁	中華麺・豚肉・キャベツ・とうもろこし・人参・さやえんどう・かまぼこ・豆乳・しょうが・にんにく/ほうれん草・人参・もやし/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	397kcal 17.3g 2.1g	オレンジ	おにぎり
6月18日 誕生会	水	ハッシュドポーク・チンゲン菜とコーンのスープ・しらす和え・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ/チンゲン菜・じゃが芋・玉ねぎ・とうもろこし/キャベツ・人参・もやし・しらす和え/ゼリーの素・白桃・黄桃・みかん・ホイップクリーム	455kcal 16.5g 2.6g	まめびよ	ばかうけ ばりんこ
6月19日	木	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・青のりのから揚げ・もやしの塩昆布和え・オレンジ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/鶏肉・にんにく・しょうが・青のり・もやし・ほうれん草・人参・塩昆布/オレンジ	440kcal 18.7g 2.0g	バナナ	かつぱ えびせん
6月20日	金	ふりかけごはん・生揚げの中華煮・大根とささみのサラダ・バナナ	米・ふりかけ/豚肉・生揚げ・人参・玉ねぎ・しいたけ・チンゲン菜・オイスターソース/大根・ささみ・きゅうり・人参・ごま/バナナ	389kcal 17.1g 1.4g	マンナ ビスケット	豆腐 パンケーキ
6月23日	月	ごはん・ナスと玉ねぎのみそ汁・豚の生姜焼き・ほうれん草とコーンのサラダ・チーズ	米/ナス・玉ねぎ・油揚げ/豚肉・玉ねぎ/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/チーズ	426kcal 23.8g 2.6g	黄桃缶	きなこ マカロニ
6月24日	火	ごはん・スーミータン・鰯の胡麻味噌焼き・きゅうりと大根のサラダ・メロン	米/卵・たけのこ・とうもろこし・玉ねぎ/あじ・ごま/きゅうり・大根・人参・ハム/メロン	380kcal 18.4g 1.5g	ソフトサラダ	ふラスク
6月25日	水	ハンバーガー・野菜と豆腐のスープ・ポテトサラダ・オレンジ	丸パン・ハンバーガー/豆腐・キャベツ・人参・とうもろこし/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	414kcal 16.8g 2.0g	バナナ	おにぎり
6月26日	木	麻婆生揚げ丼・ブロッコリーとえびのサラダ・フルーツポンチ	米・生揚げ・豚ひき肉・たけのこ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・にら・オイスターソース/ブロッコリー・人参・とうもろこし・えび・ノンエッグマヨネーズ/白桃・みかん・バナナ	439kcal 17.0g 2.0g	ひこうき ビスケット	蒸しパン (ハムチーズ)
6月27日	金	ごはん・けんちん汁・鶏肉の香草焼き・ひじきのマリネ・バナナ	米/大根・人参・里芋・豆腐・ねぎ/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・パセリ・カレー粉/ひじき・きゅうり・ハム・人参・キャベツ・とうもろこし/バナナ	418kcal 17.9g 1.5g	ミルメーク 牛乳	サッポロポテト
6月30日	月	ナンカレー・ごまネーズ和え・オレンジ	ナン・豚ひき肉・玉ねぎ・レンコン・人参・大豆・カレールウ・トマト・カレー粉/キャベツ・ごぼう・きゅうり・ハム・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	403kcal 12.8g 2.1g	星たべよ	焼きじゃが

- * 食材量の購入状況によっては、メニューが変わる場合もありますのでご了承ください。
- * 給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- * おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- * アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通してお伝えください。



6月は食育月間です

～ご家庭でできる身近な食育の一例～

★一緒に楽しく食べる 食事を誰かと共にすることで、より楽しい食事の時間を過ごすことができます。「おいしいね」「今日は何したの？」など家族で会話をしながら、食べる楽しさを感じられるといいですね。 	★一緒に買い物に行く 買い物に行くとき様々な食材が並んでいます。例えば、お子さんに食材を選んでもらったり、一緒に見て買った野菜は「どんな味がするかな？」など食事が楽しみになるような会話をしてみると良いかもしれません。 	★食べ物に関する絵本を一緒に読む 食生活以外でも、食材やお弁当などをテーマにした絵本等を一緒に読み、食の世界を広げてみましょう。食に関わることに興味を持つと、お手伝いのきっかけになるかもしれませんね。 	★調理しているところを見せる 調理中にお子さんにお鍋の中を見せられたり、食材を炒めて体感してもらうことで調理前の食材の形や食材の変化を知る事ができたり、調味料の役割など知るいい機会になります。 
--	--	--	--