

2025 年 6 月

6月 献立表 幼児食

南陽幼稚園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとレタスのサラダ 味噌汁 (なめこ)	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ロースハム、 絹ごし豆腐、牛乳	しその実、しょうが、 干しひじき、きゅうり、 レタス、にんじん、 なめこ、長ねぎ	うるち米、米こうじ、 かたくり粉、調合油、 三温糖、ごま油	おろしにんにく、合成清 酒、みりん風調味料、こい くちしょうゆ、穀物酢、か つおだし、豆みそ、麦茶、 甘辛せんべい	エネルギー 503kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.5g 炭水化物 63.3g 塩分 1.3g
3火	ごはん 肉団子スープ じゃがいものマヨ炒め バナナ (50g)	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	豚ひき肉、木綿豆腐、 ベーコン、牛乳	りょくとうもやし、 たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、こねぎ、 こまつな、ブロッコリー、 バナナ	うるち米、ごま油、 じゃがいも	おろししょうが、こいくち しょうゆ、食塩、みりん風 調味料、鶏がらだし、合成 清酒、マヨネーズ、麦茶、 ウエハース、ハードビス ケット	エネルギー 448kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.2g 炭水化物 65.2g 塩分 1.4g
4水	ふりかけごはん 筑前煮 ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、牛乳	れんこん、にんじん、 干ししいたけ、 さやいんげん、レタス、 きゅうり、乾燥わかめ、 みかん缶、トマト	うるち米、炒め油、 さといも、上白糖、 ごま油、三温糖	ふりかけ、戻し汁、かつ お・昆布だし、こいくち しょうゆ、穀物酢、麦茶、 ハードビスケット、甘辛せ んべい	エネルギー 366kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.1g 炭水化物 54.6g 塩分 1.3g
5木	ごはん 魚のフライタルソース トマトとわかめのサラダ キャベツのスープ	○お茶 せんべい ◎ジョア カミカミ昆 布	さんま、卵、ロースハム、 ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、パセリ、 カットわかめ、きゅうり、 トマト、キャベツ、 にんじん、こねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、 サラダ油、三温糖、ごま油	食塩、白ごしょう、マヨ ネーズ、穀物酢、こいくち しょうゆ、コンソメ、合成 清酒、麦茶、甘辛せんべ い、昆布だし	エネルギー 581kcal たんぱく質 21.7g 脂質 27.8g 炭水化物 68.6g 塩分 1.7g
6金	食パン 豆乳チャウダー コーンサラダ オレンジ	○お茶 小魚 ◎牛乳 マカロニきな 粉	鶏もも肉、調整豆腐、 生クリーム、ロースハム、 かたくちいわし、牛乳、きな 粉	たまねぎ、にんじん、 コーン缶、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、 パレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、 サラダ油、薄力粉、 有塩バター、マカロニ、 三温糖	スイートワイン、コンソ メ、食塩、白ごしょう、マ ヨネーズ、麦茶	エネルギー 505kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.2g 炭水化物 73.2g 塩分 1.7g
7土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 239kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.2g 炭水化物 33.4g 塩分 1.3g
9月	ふりかけごはん ホイコーロー 揚げぎょうざ 卵スープ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、卵、牛乳	にんにく、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、こねぎ、 きゅうり	うるち米、調合油、 ごま油、サラダ油	ふりかけ、おろししょう が、合成清酒、こいくち しょうゆ、オイスターソー ス、ぎょうざ、フイヨン、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.1g 炭水化物 50.0g 塩分 1.3g
10火	ごはん 豚ひき肉のつくね風 ブロッコリーのソテー たまごレタスのスープ	○お茶 ウエハース ◎ヨーグルトあえ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、フ レーンヨーグルト	えのきたけ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 コーン缶、レタス、 ぶなしめじ、みかん缶、 白桃缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、 調合油、三温糖、 いりごま、サラダ油、 有塩バター、ごま油	食塩、合成清酒、こいくち しょうゆ、本みりん、コン ソメ、白ごしょう、鶏がら だし、料理酒、水、麦茶、 ウエハース	エネルギー 453kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.2g 炭水化物 63.3g 塩分 1.2g
11水	スパゲティタリアン トマトサラダ 小松菜のスープ	○お茶 アニマルチー ズ ◎アシッドミルク 小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チー ーズ、ハム、カッテージチー ーズ、ベーコン、プロセスチー ーズ、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト、 レタス、きゅうり、 こまつな、ぶなしめじ	スパゲッティ、調合油、 オリーブ油	トマトケチャップ、食塩、 白ごしょう、フイヨン、マ ヨネーズ、こいくちしょう ゆ、コンソメ、麦茶	エネルギー 399kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.0g 炭水化物 60.2g 塩分 1.7g
12木	わかめごはん 魚のいそべ揚げ 切り干しサラダ 豚汁	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい 小 魚	かれい、卵、鶏ささみ、 豚もも肉、木綿豆腐、 油揚げ、牛乳	乾燥わかめ、あおのり、 切干しだいこん、きゅうり、 にんじん、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、りんご	うるち米、薄力粉、米粉、 調合油、三温糖、ごま油、 さといも	穀物酢、こいくちしょう ゆ、かつお・昆布だし、米 みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 525kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.4g 炭水化物 74.0g 塩分 1.8g
13金	カエルさんオムライス チキンナゲット フライドポテト カレースープ フルーツ盛り合わせ	○牛乳 昆布 ◎ヨーグルト ウエ ハース お楽しみランチ	鶏もも肉、卵、 プロセスチーズ、ベーコン、 牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、焼きのり、 キャベツ、オレンジ、 パイナップル	うるち米、サラダ油、 調合油、フライドポテト、 揚げ油	トマトケチャップ、コンソ メ、ミートボール、フイヨ ン、カレー粉、食塩、こ しょう、昆布だし、ウエ ハース	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.4g 脂質 24.2g 炭水化物 64.1g 塩分 1.5g
14土	親子うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、チー ーズ	にんじん、たまねぎ、 長ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょ うゆ、みりん風調味料、食 塩、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 387kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.9g 炭水化物 61.7g 塩分 3.9g
16月	やきそば きゅうりの中華和え わかめスープ	○お茶 オレンジ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、絹ごし豆腐、 牛乳	キャベツ、にんじん、 青ピーマン、干ししいたけ、 りょくとうもやし、のり、 きゅうり、カットわかめ、 ネーブルオレンジ	中華めん、調合油、 三温糖、ごま油	食塩、白ごしょう、ウス ターソース、トマトケ チャップ、こいくちしょう ゆ、穀物酢、フイヨン、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.9g 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g
17火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁 (大根 揚げ)	○お茶 ビスケット ◎ジョア せんべい 小魚	豚もも肉、卵、ハム、 油揚げ、飲むヨーグルト	しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、 きゅうり、コーン缶、 だいこん、長ねぎ、 えのきたけ	うるち米、三温糖、 調合油、かたくり粉、 マカロニ	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、かつおだし、米み そ、麦茶、甘辛せんべい ビスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.5g 炭水化物 85.3g 塩分 1.8g
18水	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ちやんときゅうりのナムル	○牛乳 ビスケット ◎お茶 あじさい寒天	木綿豆腐、豚ひき肉、 かにかま、牛乳	長ねぎ、しょうが、 青ピーマン、にんじん、 りょくとうもやし、 きゅうり、粉寒天、 ぶどうジュース	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、揚げ油、 すりごま、ごま油、 グラニュー糖	こいくちしょうゆ、テンメ ンジャン、しゅうまい、穀 物酢、ハードビスケット、 麦茶	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.8g 炭水化物 81.6g 塩分 1.6g
19木	ごはん 魚のムニエル マセドアンサラダ きのこスープ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 チーズキャ ロット蒸しパン	さけ、ハム、チー ーズ、プロセスチー ーズ、牛乳	にんにく、パセリ、人参、 きゅうり、ぶなしめじ、 えのきたけ、しいたけ、 キャベツ	うるち米、薄力粉、バター、 オリーブ油、じゃがいも、 ホットケーキミックス、 サラダ油	食塩、カレー粉、マヨネー ズ、コンソメ、こいくち しょうゆ、麦茶、ハードビ スケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.1g 炭水化物 67.2g 塩分 1.7g

20金	食パン ポークビーンズ じゃこときゅうりの梅ドレッシング グ和ス バナナ (50g)	○お茶 昆布 ○お茶 豆乳もち	大豆、豚ひき肉、 ウインナー、しらす干し、 豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、きゅうり、 りょくとうもやし、 梅びしお、バナナ	食パン、じゃがいも、 サラダ油、三温糖、 ごま油、かたくり粉	おろしにんにく、トマトケ チャップ、コンソメ、食 塩、こいくちしょうゆ、穀 物酢、麦茶	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.9g 炭水化物 80.6g 塩分 1.7g
23月	ごはん 魚の立田揚げ チョレギサラダ 根菜味噌汁	○牛乳 オレンジ ○りんごゼリー 小魚	さば、油揚げ、牛乳	しょうがおろし、レタス、 にんじん、きゅうり、 味付けのり、だいこん、 ごぼう、れんこん、 ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、 調合油、いりごま、 ごま油、三温糖、 さつまいも	こいくちしょうゆ、合成清 酒、鶏がらだし、穀物酢、 かつおだし、米みそ、オレ ンジゼリー	エネルギー 485kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.0g 炭水化物 69.8g 塩分 1.4g
24火	ごはん 江戸っ子煮 小松とまとの梅サバサラダ バナナ (50g)	○お茶 ウエハース ○牛乳 きなこブレンド チートースト	大豆、牛かた肉、 高野豆腐、ロースハム、 牛乳、卵、きな粉	にんじん、だいのこ、 刻み昆布、トマト、 ごま油、梅びしお、 バナナ	うるち米、車ふ、 しらたき、三温糖、 サラダ油、スパゲッティ オリーブ油、食パン、 有塩バター	本みりん、こいくちしょう ゆ、合成清酒、昆布茶、こ しょう、食塩、麦茶、ウエ ハース	エネルギー 659kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.4g 炭水化物 97.1g 塩分 1.7g
25水	ごはん カレーシチュー ブロッコリーサラダ (ツナ) アニマルチーズ	○お茶 せんべい ○牛乳 バナナ	豚肉、プレーンヨーグルト、 ツナ缶、プロセスチーズ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 りんご、ブロッコリー、 キャベツ、バナナ	うるち米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、サラダ油	おろししょうが、おろしに んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、カレーウ、マヨネー ズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.1g 炭水化物 84.3g 塩分 1.5g
26木	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁 (豆腐・たまねぎ・わか め)	○お茶 スティック野 菜 ○牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、削り節、 絹ごし豆腐、牛乳	ごま油、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 カットわかめ、きゅうり	うるち米、薄力粉、 かたくり粉、調合油、 三温糖	おろししょうが、合成清 酒、かつおだし、みりん風 調味料、こいくちしょう ゆ、本みりん、かつお・昆 布だし、米みそ、麦茶、 ハードビスケット	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.2g 炭水化物 68.6g 塩分 2.0g
27金	ごはん すき焼き煮 パンパンジーサラダ トマト	○お茶 せんべい ○牛乳 ビスケット 小魚	牛かた肉、焼き豆腐、 蒸しかまぼこ、鶏ささみ、 牛乳	長ねぎ、にんじん、 レタス、きゅうり、トマト	うるち米、しらたき、 車ふ、三温糖、調合油、 ねりごま、すりごま	こいくちしょうゆ、合成清 酒、食塩、穀物酢、マヨ ネーズ、麦茶、甘辛せんべ い、ハードビスケット	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.5g 炭水化物 76.4g 塩分 1.3g
28土	焼きそば 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	豚かた肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、 青ピーマン、干ししいたけ、 りょくとうもやし、あおのり	中華めん、調合油	食塩、白ごしょう、ウス ターソース、トマトケ チャップ、麦茶、甘辛せん べい	エネルギー 379kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.9g 炭水化物 61.3g 塩分 1.8g
30月	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ 切干だいこんのゴマネーズ和え 味噌汁 (じゃがいも・わかめ)	○お茶 スティック野 菜 ○牛乳 せんべい 小 魚	焼き竹輪、卵、ツナ缶、 牛乳	乾燥わかめ、あおのり、 切干しだいこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ	うるち米、薄力粉、 米粉、調合油、いりごま、 じゃがいも	マヨネーズ、穀物酢、米み そ、かつおだし、麦茶、甘 辛せんべい	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.5g 炭水化物 77.2g 塩分 2.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です



毎年6月は、国が定めた「食育月間」です。食育は、身近なところにあり、意識しなくてもいろいろなことに繋がっていることが多くあります。「食育」と意識込まなくても、普段の生活の中にたくさんのヒントがあります。お子さまと楽しんで、食を大切にしていけたらいいですね。

身近な食育

* 食事のマナーを身につける

発達段階に合わせた箸やスプーンの使い方や、お皿の持ち方などを説明したり、他にも食べる前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも食育の一環です。

* 一緒に楽しく食べる

食事を家族や保育士、友だちと会話しながら、一緒に食べることで、人との関わり合いが増え、食べる楽しさを味わうことが出来ます。

* 食べ物の絵本や紙芝居と一緒に読む

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と一緒に読み、食の世界を広げてみましょう。食に興味をもつきっかけ作りに繋がります。



「いただきます」「ごちそうさま」をあわせましょう



みんなでたべるきょうしゅくはおいしいね～



きょうのきょうしゅくなに？

