



6月 予定献立表



令和7年5月30日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	日					
2	月	鮭の塩焼き 小松菜のごまみそ和え 豚汁 オレンジ	ツナちくわ和え	フルーツ	黒糖ミルクせんべい牛乳	474kcal
3	火	煮込みハンバーグ スパサラダ トマト 野菜スープ ブドウゼリー	フライドポテト	フルーツ	手作りココア揚げパン牛乳	誕生会
4	水	わかめごはん 厚焼き玉子 根菜煮 ほうれん草と生揚げのみそ汁 オレンジ	ナポリタン炒め	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	497kcal
5	木	あんかけうどん さつまいもの天ぷら わかめのから揚げ りんご	塩おにぎり	フルーツ	おっとっと牛乳	517kcal
6	金	チンジャオロースー もやしとハムのサラダ えのきと高野豆腐のみそ汁 いちご	さつまいもの甘煮	フルーツ	ぱりんこ牛乳	508kcal
7	土	高野豆腐のそぼろ丼 メンマ炒め 豆腐とほうれん草のみそ汁 りんご	スティックきゅうり	フルーツ	ポリンキー牛乳	460kcal
8	日					
9	月	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 のっぺい汁 パナナ	スティックソーセージ	フルーツ	星食べよ牛乳	499kcal
10	火	ビーフシチュー カニカマサラダ ジョアブレン	豆腐のみそ汁	フルーツ	ビスコ牛乳	568kcal
11	水	五目納豆 カミカミ温野菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 洋ナシ缶	いり豆腐	フルーツ	手作りプリンマフィン牛乳	512kcal
12	木	味噌ラーメン ポテトサラダ スティックチーズ プチたい焼き	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	手作り 韓国風おにぎり 麦茶	550kcal
13	金	かぼちゃコロッケ ブロッコリーのサラダ しょうゆ昆布 豆腐とにらのみそ汁 パナナ	三種煮	フルーツ	ハーベスト牛乳	573kcal
14	土	赤魚の煮付け ツナサラダ 田舎汁 フルーツミックス	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ばかうけ牛乳	491kcal
15	日					
16	月	鮭フレック 冷しゃぶサラダ おでん さくらんぼ	肉団子	フルーツ	ハッピーターン牛乳	482kcal
17	火	食パン メンチカツ ごぼうサラダ ポテトチャウダー 野菜果物ゼリー	いちごジャム	フルーツ	コーンフレック	638kcal
18	水	さんま甘露煮 ほうれん草とたくあんのおひたし みそ風味ちゃんこ りんご	洋風切り干し大根	フルーツ	雪の宿牛乳	436kcal
19	木	田舎うどん かぼちゃの甘煮 大根の和風サラダ パナナ	鮭おにぎり	フルーツ	フルーツヨーグルト	415kcal
20	金	ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ いちご	ウインナーのケチャップ炒め	フルーツ	とんがりコーン牛乳	465kcal
21	土	鶏つくねの照り煮 根曲り竹炒め じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 洋ナシ缶	ひきわり納豆	フルーツ	エアリアル牛乳	604kcal
22	日					
23	月	バターチキンカレー カミカミサラダ ジョアミニマスカット	豆腐とほうれん草のみそ汁	フルーツ	手作り マシュマロサンド牛乳	600kcal
24	火	マーボー丼 春雨の中華和え 大根と人参のみそ汁 オレンジ	きゅうりの浅漬け	フルーツ	源氏パイ牛乳	659kcal
25	水	赤魚の塩焼き すき昆布の煮物 さつまい オレンジ	肉もやし炒め	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	0歳～2歳児運動会
26	木	とんこつ醤油ラーメン しゅうまい きゅうりツナサラダ パナナ	紅白煮	フルーツ	カップヨーグルト	471kcal
27	金	鶏の照り焼き ナムル 味付けのり 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	パピコアイス	459kcal
28	土	沖縄風炊き込みごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根とほうれん草のみそ汁 フルーツミックス	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	スコーン牛乳	586kcal
29	日					
30	月	三色納豆 肉じゃが きゃべつとわかめのみそ汁 さくらんぼ	もやしとさつまいもの炒め物	フルーツ	ぼたぼた焼き牛乳	484kcal

今月のレシピ

洋風切り干し大根

カンタンで栄養満点、煮込むだけ料理です

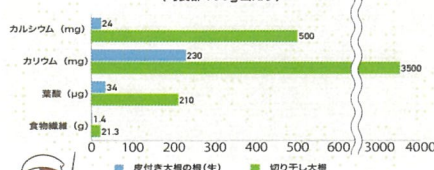
材料

切り干し大根 1袋 (25g)
にんじん 15g
ベーコン 1パック
コンソメ・醤油・酒 小さじ1
バター 3g

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し長いようなら適当に切る
- ②人参は千切り・ベーコンは細切り
- ③鍋に①・②を入れ、バター以外の調味料と、水を加え煮込む
- ④ほぼ汁けがなくなったら、バターをなじませ完成

皮付き大根の根（生）と切り干し大根に含まれる栄養価の比較
（可食部100g当たり）



大根は干すことでうまみや栄養が凝縮します
・健康な骨作りに役立つカルシウム
・むくみや高血圧予防にカリウム
・整腸作用の食物繊維
・・・などたくさんの栄養素を含んでいます

運動をする日の朝ごはん

運動会に向けた活動が始まりました。子どもたちはたっぷり体を動かしています。体を動かすには、たくさんのエネルギーが必要です。運動をする日の朝ごはんは、体の中で「ガソリン」の役割をする炭水化物をしっかりととりましょう。

★ 体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。

