



6月のこんだて



日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
2	月	ドライカレー アスパラとキャベツのサラダ わかめとコーンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 薄力粉 マヨネーズ 冷凍たご焼き	ぶたひき肉 大豆水煮缶 ベーコン かつお節	たまねぎ にんじん コーン缶 アスパラガス キャベツ くだもの	フライ たご焼き 牛乳	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 20.7g	538 Kcal 18.0g 22.1g
3	火	たまごサンドイッチ じゃがいもとウィンナーのカレーソテー ミニトマト ミネストローネ	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ じゃがいも 調合油 マカロニ	鶏卵 ウィンナー ベーコン しらす干し	たまねぎ ミニトマト にんじん キャベツ トマト缶 パセリ	のりじゃこ おにぎり 麦茶	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 16.6g 脂 質 19.5g	543 Kcal 17.5g 20.8g
4	水	ふりかけ玄米ご飯 かじきの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐としめじの味噌汁 果物	精白米 玄米 片栗粉 調合油 三温糖 プリン	めかじき しらす干し 木綿豆腐 淡色辛みそ	しょうが きゅうり 塩わかめ ぶなしめじ くだもの	プリン おせんべい	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 14.3g	533 Kcal 21.5g 13.1g
5	木	五目うどん シュウマイ 茹でそら豆 果物	うどん 薄力粉 砂糖 無塩バター	若鶏もも 油揚げ シュウマイ 鶏卵	にんじん えのきたけ はくさい 青ねぎ そらまめ くだもの	ココア パウンドケーキ 牛乳	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 23.5g	582 Kcal 19.2g 25.7g
6	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜と油揚げの煮浸し かき卵汁 ミニゼリー	精白米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉 ゼリー	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 削り節 ハルメザンチーズ	れんこん 長ねぎ しょうが こまつな にんじん 切りみつば	ガーリック トースト 牛乳	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 19.3g	579 Kcal 21.7g 20.3g
7	土	和風ツナスパゲティ 切り干し大根のマヨサラダ もやしと玉ねぎのスープ ヨーグルト	スパゲティ 調合油 有塩バター いりごま マヨネーズ	まぐろ油漬缶	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん 黄ピーマン にんにく	蒸しパン 牛乳	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 16.6g	556 Kcal 19.9g 16.7g
9	月	ネバネバ丼 小松菜とハムのチーズ和え キャベツとしめじの味噌汁 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 さつまいも 砂糖	納豆 しらす干し 削り節 ロースハム プロセスチーズ 油揚げ	しめじ オクラ こまつな にんじん キャベツ くだもの	大学芋 牛乳	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 15.9g	561 Kcal 19.8g 16.3g
10	火	ロールパン カレーのフリッター ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ ミニトマト じゃがいもとベーコンの豆乳スープ	ロールパン マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 調合油	カレー ベーコン 調整豆乳 脱脂粉乳 かつお節 切れてるチーズ	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶 ミニトマト たまねぎ	チーズおかか おむすび 麦茶	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 21.0g 脂 質 17.0g	542 Kcal 22.9g 17.4g
11	水	ご飯 さばのごま焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 いりごま 食パン 三温糖 ソフトマーガリン	さば 油揚げ 淡色辛みそ きな粉	キャベツ にんじん ゆかり かぼちゃ 長ねぎ くだもの	きな粉 トースト 牛乳	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 16.5g	570 Kcal 22.3g 17.0g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
12	木	鶏塩ラーメン 揚げ餃子 茹でそら豆 果物	中華めん ごま油 有塩バター 調合油 じゃがいも	鶏むね 鶏卵	そらまめ 長ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん くだもの	じゃが バター 牛乳	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 20.6g	554 Kcal 20.1g 22.2g
26	木	冷やし中華 粉ふき芋 スティックチーズ チンゲン菜とコーンのスープ 果物	中華めん 三温糖 ごま油 いりごま じゃがいも 黒砂糖	ロースハム 鶏卵 プロセスチーズ	きゅうり りょくとうもやし トマト チンゲンサイ コーン缶 くだもの	かりんとう ドーナツ 牛乳	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 16.2g	544 Kcal 20.1g 15.8g
13	金	ご飯 レバーのケチャップ和え 大根の和風マヨサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 マヨネーズ 砂糖	ぶた肝臓 まぐろ油漬缶 はんぺん 削り節 クリームチーズ 鶏卵	コーン缶 みつば だいこん きゅうり にんじん くだもの	チーズ ケーキ 麦茶	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 22.8g	549 Kcal 17.4g 24.9g
14	土	ハヤシライス フレンチサラダ 白菜と人参のスープ 果物	精白米 調合油 三温糖 食パン ソフトマーガリン	ぶたもも	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり くだもの	ココア サンド 牛乳	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 19.5g	583 Kcal 19.1g 20.5g
30	月	ビビンバ丼 キャベツとハムのサラダ もやしの中華スープ 果物	精白米 押麦 三温糖 ごま油 マヨネーズ さつまいも	ぶたひき肉 淡色辛みそ ロースハム 生クリーム 卵黄	こまつな しいたけ にんじん キャベツ きゅうり くだもの	スイート ポテト 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 18.6g	542 Kcal 15.9g 19.5g

6月の旬の食材

きゅうり そらまめ オクラ かぼちゃ ピーマン
トマト いんげん メロン きす あじ

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。また、蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	510kcal	550kcal	557kcal
たんぱく質	17.3g	19.9g	20.6g	21.0g
脂質	14.4g	19.8g	17.1g	20.7g