



献立予定表

(令和7年6月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	けんちんうどん・春巻き・果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・大根・里いも・ごぼう・油揚げ・春巻き・バナナ	きなこトースト	636	19.4	20.5	2.31
3	火	パン・シチュー・きのこのオムレツ トマト・果物	ミルクパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・しめじ・玉ねぎ・赤ピーマン・ウィンナー・卵 チーズ・トマト・キウイ	鮭おにぎり	620	26.1	17.9	2.4
4	水	ごはん・みそ汁・納豆・ごぼうの炒り煮 果物	ごはん・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・納豆・ごぼう・人参・いんげん・こんにゃく・はんぺん・鶏もも肉 白胡麻・りんご	あじさいゼリー	556	15.3	10.1	1.49
5	木	ハヤシライス・春雨サラダ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト水煮缶・春雨・胡瓜・かにかま・グレープフルーツ	バナナパンケーキ	572	16.2	14.2	1.8
6	金	ごはん・みそ汁・肉じゃが・ほうれん草のソテー 果物	ごはん・キャベツ・玉ねぎ・豆腐・じゃが芋・人参・豚肉・糸こんにゃく・ほうれん草・しめじ・コーン オレンジ	ヨーグルト	510	17.4	14.1	1.78
7	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	584	15.8	18.9	1.8
8	日							
9	月	スパゲッティミートソース・さつま芋とブロッコリーの胡麻マヨ和え 果物	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト水煮缶・さつま芋・ブロッコリー マヨネーズ・ミニトマト・バナナ	しそひじきおにぎり	489	16.7	10.4	1.13
10	火	パン・ミネストローネ・鶏肉のピカタ ほうれん草のなめたけ和え・果物	丸パン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・トマト水煮缶・鶏肉・卵・チーズ・ほうれん草 なめたけ瓶詰・キウイ	ゼリー	587	23.8	14.7	2.38
11	水	ごはん・みそ汁・鰯の梅煮 ひじき入り炒り豆腐・果物	ごはん・かぶ・かぶの葉・高野豆腐・鰯の梅煮・豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん 干し椎茸・ひじき・りんご	チーズじゃがまる	577	23.9	18.8	2.06
12	木	ビビンバ丼・たまごスープ ブロッコリーのチーズ炒め・果物	ごはん・もち麦・豚肉・ほうれん草・もやし・卵・ニラ・青梗菜・ブロッコリー・えのき・チーズ・キウイ	きりん組親子給食 菓子	565	21.6	19.2	1.48
13	金	ごはん・みそ汁・白身魚のピカタ マカロニサラダ・果物	ごはん・青菜・玉ねぎ・厚揚げ・白身魚・ピーマン・しめじ・チーズ・マカロニ・人参・胡瓜・マヨネーズ オレンジ	ココア蒸しパン	567	23.4	12.5	2.1
14	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	570	21.1	20.3	1.79
15	日							
16	月	五目うどん・ポテトサラダ・果物	うどん・豚肉・ねぎ・人参・椎茸・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・じゃが芋・胡瓜・コーン・ハム・マヨネーズ バナナ	スティックパン	596	16.6	19.4	1.89
17	火	パン・パンプキンスープ・アジフライ にんじんしりしり・果物	バターロールパン・パンプキンスープ・牛乳・アジフライ・人参・ツナ缶・卵・キウイ	マカロニきなこ	656	21	26.5	2.75
18	水	ごはん・すまし汁・鶏の照り焼き 切り干し大根のナポリタン風・果物	ごはん・わかめ・麩・玉ねぎ・鶏もも肉・切り干し大根・人参・ピーマン・ベーコン・りんご	食育クッキング(おにぎり作り) ふかし芋	515	17.8	13.3	1.34
19	木	ごはん・みそ汁・鯖のカレームニエル 五目豆・果物	ごはん・大根・青菜・油揚げ・鯖・水煮大豆・人参・こんにゃく・ごぼう・昆布・バナナ	食育の日 アメリカンドック	655	23.5	24.7	2.21
20	金	チンジャオロース丼 りんごとキャベツのフレンチサラダ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・卵白・ピーマン・竹の子・キャベツ・りんご・胡瓜・フレンチドレッシング・オレンジ	蒸しパン	501	14.7	14.5	1.34
21	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		菓子	644	20.8	17.9	1.67
22	日							
23	月	かきたま汁・エビ焼売・南瓜の甘煮 果物	ソフト麺・鶏むね肉・人参・玉ねぎ・青梗菜・なると・卵・ねぎ・エビ焼売・南瓜・バナナ	ジャムサンド	615	22.4	10	2.42
24	火	パン・コーンスープ・ポークビーンズ ブロッコリーともやしのおかか和え・果物	はちみつパン・コーンポタージュ・牛乳・豚肉・水煮大豆・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・トマト水煮缶 もやし・ブロッコリー・削り節・キウイ	きつねおにぎり	630	25.1	17.9	2.59
25	水	ごはん・豚汁・焼き鮭・ひじきの五目煮 果物	ごはん・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・鮭・ひじき・油揚げ・こんにゃく・椎茸・オレンジ	菓子	581	24.3	19	2.79
26	木	ドライカレー・ほうれん草の胡麻酢和え 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・茹で卵・ほうれん草・えのき・もやし・ツナ缶 グレープフルーツ	ニラとチーズのチヂミ	535	18.6	15.3	1.33
27	金	ごはん・みそ汁・唐揚げ じゃが芋と切昆布の煮物・果物	ごはん・茄子・油揚げ・玉ねぎ・鶏肉・じゃが芋・さつま揚げ・切昆布・オレンジ	プリン	579	19.7	19.8	1.86
28	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		菓子	611	19	18	2.07
29	日							
30	月	肉うどん・青菜とキャベツのツナ和え 果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・大根・青菜・キャベツ・ツナ缶・コーン・バナナ	小松菜とじゃこのおにぎり	548	20	12.8	1.77
				3-5児月間平均給与栄養量	580	20.2	16.8	1.90

【6月は食育月間です】 ~正しい食習慣を「当たり前」に!~

●家族と一緒に食卓を囲む

大切な人との楽しい食事は、心の成長にもつながります。

●子どもと一緒に食材の買い出しに行く

季節によってスーパーに並ぶ野菜や果物が変わり、食材の旬を感じることができます。

●子どもと一緒に料理を作る、配膳や片づけの手伝いをお願いする

野菜を洗う、調味料を混ぜる、玉ねぎの皮をむく、はしを並べるなど、簡単なことからお願いするとよいでしょう。台所でのお手伝いは満足度が高く、達成感につながります。

●食事のマナーを伝える

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶やお箸の持ち方、食事の姿勢や正しい配膳などの基本的なマナーを家族がお手本になって伝えましょう。

●1日3食規則正しく食べる

欠食をせずに1日3食、決まった時間に食べることは生活リズムを整えるためにも重要です。特に朝食を抜かない、休日でも時間を決めて食べるなどを心がけましょう。

家庭でできる
「食育」の一例で



6月4日~10日は歯と口の健康習慣

乳児期: 生後6~9か月頃に最初の歯が生え始め、3歳頃までに乳歯列が完成するこの時期は、予防にはとても大事な時期です。食後の歯みがきの習慣が一生の健康に影響すると言っても良いでしょう。しっかりと習慣づけを行いたいものです。

幼児期: 通常この頃には、乳歯がすべて生え揃います。健康な永久歯は健康な乳歯が育てます。規則正しい食生活と毎日の歯みがきが大切です。仕上げみがきも忘れずに行いましょう。

仕上げ磨きのポイント

①寝かせ磨き: お子さんを上向きに寝かせ、膝に頭を乗せてのぞきこむようにしてブラシをする

②よくみましょ: 歯ブラシが歯茎に強く当たらないように注意します。歯ブラシはペンを持つように軽く持ちます。

③磨くポイントを押さえる: 乳幼児 → 上前歯(内側・歯と歯の間は特に)
幼 児 → 奥歯の溝・歯と歯の間年齢によって虫歯になりやすい場所があります。

④ほめる: たのしい雰囲気で行いましょう。

