



6月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.5.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
2	月	ごはん ヨーグルトあえ	トマト肉じゃが コーンサラダ オレンジ	ミルク ビスケット	トマト肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
3	火	ごはん 牛乳 パナナ	鶏肉のオーロラソース バンサンスー 大根スープ	ミルクパナナ クラッカー	そぼろあん さつま芋の旨煮 大根スープ
4	水	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の甘酢ソース かみかみサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ蒸しパン★	魚のおろし煮 スティック野菜 チンゲン菜のスープ
5	木	ごはん ジョア	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のお浸し トマト	お茶 スティックきゅうり	ほうれん草の旨煮 トマト煮 味噌汁
6	金	ごはん お茶 チーズ	チキンクリームシチュー ひじきサラダ パナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋のそぼろ煮 ひじき煮 すまし汁
7	土	牛乳 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜の旨煮
9	月	ごはん 牛乳 ポーロ	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ヨーグルトあえ★	そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
10	火	ごはん 牛乳 パナナ	鶏肉のレモン焼き トマトサラダ かきたまスープ	ミルクココア ビスケット	トマト煮 スティック野菜 かぼちゃスープ
11	水	ごはん ジョア	甘辛肉団子 春雨のごま酢あえ ポテトスープ	牛乳 せんべい	そぼろあん きゅうりの旨煮 ポテトスープ
12	木	ごはん みかんヨーグルト	魚の立田揚げ 納豆あえ けんちん汁	ミルク クラッカー	煮魚 野菜あん すまし汁
13	金	ごはん 牛乳 オレンジ	カレーライス 和風サラダ トマト	五色ゼリー★	肉じゃが トマト煮 すまし汁
14	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏雑炊 野菜の旨煮
16	月	ごはん 牛乳 パナナ	豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華あえ 味噌汁	お茶 トマトジャムサンド★	きゅうりの旨煮 そぼろあん 味噌汁
17	火	ごはん ジョア	トマトの炊き込みごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 卵とトマトのスープ	プリンアラモード★	かぼちゃの旨煮 スティック野菜 トマトスープ
18	水	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の南蛮漬け マッシュポテト 春雨スープ	牛乳 せんべい	魚の野菜あん マッシュポテト すまし汁
19	木	ごはん ヨーグルトあえ	江戸っ子煮 トマトのごま酢がけ パナナ	ミルクパナナ ビスケット	そぼろ煮 トマト煮 味噌汁
20	金	ごはん お茶 ポーロ	マーボー豆腐 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル	ミルク クラッカー	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 すまし汁
21	土	お茶 ビスケット	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
23	月	ごはん 牛乳 パナナ	魚のカレー焼き 大根サラダ わかめスープ	牛乳 クラッカー	魚のおろし煮 大根の旨煮 わかめスープ
24	火	ごはん りんごゼリー	ハヤシライス ツナサラダ トマト	牛乳 せんべい	トマト煮 大根のそぼろ煮 味噌汁
25	水	ごはん 牛乳 オレンジ	ホイコーロー パナナ 味噌汁	牛乳 ビスケット	キャベツの旨煮 そぼろあん 味噌汁
26	木	ごはん お茶 せんべい	大麦入りチキンナゲット トマトのピクルス 大根とわかめのスープ	お茶 そぼろおにぎり★	そぼろあん トマト煮 大根スープ
27	金	ごはん パナナヨーグルト	鶏肉のトマト焼き ドレッシングサラダ オニオンスープ	お茶 トマトチーズケーキ★	そぼろあん スティック野菜 オニオンスープ
28	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 さつま芋の旨煮
30	月	ごはん ヨーグルトあえ	豚肉のソースマリネ 青のりポテト コロコロスープ	ミルク せんべい	そぼろあん マッシュポテト 大根スープ

17日(火)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日



・・・小松とまど使用



梅雨の時期に近づき気温の変化がありますが、体調管理に気をつけて今月も子ども達がおいしく、たのしい食事時間になるような献立になっています。今月は6/4～6/6に「歯と口の健康習慣」に合わせてよく噛んで食べられる食材やカルシウムが豊富な食材を使用した献立になっています。

★松陽こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2 歳児	465kcal	18.0～20.0g	12.0～13.0g	1.5未満
3～5 歳児	575kcal	23.0～25.0g	12.7～19.1g	1.6未満
6月平均栄養量				
1～2 歳児	478kcal	18.4g	14.9g	1.3g
3～5 歳児	501kcal	19.3g	15.6g	1.5g

【とまと月間第一弾！！】

★5月～7月、8月～11月が収穫時期でとてもおいしい小松とまど！そこで松陽こども園では【とまと月間第一弾！】として今月は小松とまどを使用した献立がたくさん入っています。トマトを使用した日はトマトのマークが入っていますので子ども達にぜひ感想を聞いてみてください！

★トマトジャムレシピ

【材料】子ども5人分

・トマト→中1個 ・グラニュー糖→大さじ3

【作り方】

- ① トマトは大きめに切る
- ② 鍋やフライパンに①を入れ、トマトが柔らかくなったグラニュー糖を入れこげないようにまぜる。
- ③ トマトが煮詰まったら出来上がり！

※今月はトマトジャムをジャムサンドやチーズと一緒にカップケーキにして味わいます！

