

献立カレンダー

令和7年6月

		月	火	水	木	金	土	3日
昼食	2	カラフル焼肉 春雨スープ オレンジ	3	4	5	6	7	3歳未満 エネルギー 395 たんぱく質 22.1
	3時	ミルク チョコロール	ミルク かえるマフィン	ミルク バナナ ポテトもち	ミルク ごまトースト	ミルク フルーツケーキ	バナナ お菓子	
	9	ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 蒸しブロッコリー	10	11	12	13	14	3歳以上 エネルギー 509 たんぱく質 30.3
3時	お茶 みたらし団子	ミルク バナナマフィン	ミルク しらすトースト	ミルク あじさいゼリー	牛乳 お楽しみケーキ	お菓子		
昼食	16	トマトと卵のスープ 中華炒め オレンジ	17	18	19	20	21	10日 3歳未満 エネルギー 504 たんぱく質 21.1
	3時	ミルク キャロットドーナツ	ミルク プレーンクッキー	ミルク ハムチーズ蒸しパン	ミルク ジャムサンド	ミルク お菓子	バナナ お菓子	
	23	ワンタンスープ ベーコンと野菜のソテー オレンジ	24	25	26	27	28	3歳以上 エネルギー 673 たんぱく質 28.7
3時	ミルク 麩のラスク	ミルク アイスクリーム	ミルク あんぱん	ミルク ピーチゼリー	牛乳 お菓子	バナナ お菓子		
昼食	30	<p>○旬の野菜で食育をしよう</p> <p>園ではさやえんどうやスナップエンドウのすじ取り体験を食育活動に取り入れています。 給食に使用する食材を実際に触れ、お手伝いをすることで、食材をより身近に感じることができ、 子どもたちの食べる意欲の向上に繋がります。給食に使用する食材の皮むき（玉ねぎやとうもろこし等） も子どもたちにお手伝いしてもらっています。</p>						 
3時	セサミクッキー							

※13日と26日は完全給食です（赤枠）

※10日と24日は腸活の日です（青枠）

< 6月25日の栄養価 >

※3歳未満主食パンの日は27日です（黄色枠）

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	460	19.4	9.9	14.2	349	1.8
3歳以上	607	26.3	12.3	18.4	434	2.5
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	639	164	0.27	0.47	45	8.7
3歳以上	927	215	0.34	0.59	55	12.4



◆ 6月は食育月間です ◆

日頃の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く環境に目を向ける機会にしましょう。

