



6月の予定献立表

令和7年度

横田保育園

曜 日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	あぶたま マカロニサラダ 玉葱と若布のみそ汁 バナナ	鮭のみそみりん焼き ひじき炒り煮 つくね汁 グレープフルーツ	豚の角煮 カミカミサラダ ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	いが蒸し 若布の煮物 大根汁 バナナ	高野豆腐の卵とし じゃが芋のきんぴら ささみスープ オレンジ	親子遠足 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	甘食 牛乳	スポン せんべい	くるみゆべし 牛乳	杏仁豆腐 ビスケット	プチパン 牛乳	
日 9	10	11	12	13	14	
献立	つくね焼き 若布の酢みそ和え 花麩の清汁 オレンジ	厚焼き卵 利久和え 煮豆 けんちん汁 キウイフルーツ	野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ さくらんぼ	マカロニグラタン キャベツの甘酢和え 若布スープ バナナ	カツオの煮付 油揚げと青菜の煮浸し なめこ汁 グレープフルーツ	変り納豆 なす炒め しめたま汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	あじさいヨーグルト せんべい	南瓜ドーナツ 牛乳	りんごジュース ビスケット	しょうゆ団子 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
日 16	17	18	19	20	21	
献立	ポパイオムレツ ブロッコリーのお浸し 野菜ミルクスープ キウイフルーツ	焼きししゃも 干草和え お芋の団子汁 オレンジ	チキンナゲット もやしのナムル 南瓜といんげんのみそ汁 グレープフルーツ	お誕生会 ビビンバ カリフラワーサラダ コンソメスープ さくらんぼ	マーボー茄子 アスパラサラダ 若布コーンスープ バナナ	厚揚げの甘辛煮 もやしの炒め物 じゃが芋のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	カルピスゼリー せんべい	アメリカンドック 牛乳	ごまポッキー 牛乳	ケーキ 牛乳	ツナサンド 牛乳	
日 23	24	25	26	27	28	
献立	ドライカレー コーンとポテトのサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	がんもの含め煮 にらと挽肉の卵とし キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	魚の竜田揚げ かみかみ大根サラダ しめじのみそ汁 バナナ	とりごま煮 三色サラダ にらたま汁 さくらんぼ	筑前煮 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 オレンジ	焼きビーフン コーンサラダ 青菜のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	なべ焼き 牛乳	大学芋 牛乳	かまもち 牛乳	ぶどうゼリー せんべい	フレンチトースト 牛乳	

日	30
献立	鶏肉のオニオントマト煮 シーフードサラダ ワンタンスープ バナナ
未満児 主食	ごはん
おやつ	パイナップルケーキ 牛乳



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	500kcal	400kcal
たんぱく質	19.1g	17.9g
脂質	17.8g	18.1g

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けたい

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする