



6月の献立表



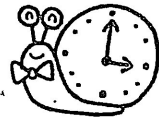
2025年06月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば) ほきの梅味噌焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖	ホキ、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)、みそ、バター	オレンジ、ネーブル、ほうれん草、ごぼう、しめじ、コーン缶、レタス、しいたけ、にんじん、うめ干し、糸みつば	お茶 ハムとレタスの チャーハン ごぼうスティック
03火	人参 スティック	ご飯 スープ(もやし・人参) チキンソテー(ねぎソース) トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、挽きわり納豆、生揚げ、チーズ、みそ	トマト、なつみかん、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、バジル・パセリ、あおのり	お茶 納豆ごはん みそ汁 (キャベツ・生揚げ)
04水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、油、ごま油	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、煮干し、しらす干し	なつみかん、たまねぎ、はくさい、もやし、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 冷やし中華(焼き豚) 煮干し
05木 きみどり クッキング	大根 スティック	ご飯 豚汁(里芋) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、さといも、米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、いわし、とろけるチーズ、豚肉、みそ、バター、油揚げ、みそ	オレンジ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き 胡瓜スティック(塩)
06金	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、ごま油、きび砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚肉、なると(乳・卵なし)、さば、みそ、みそ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、かいわれだいこん、にんじん、にんにく、しょうが、焼きのり、干しいたけ	お茶 鯖おにぎり 大根スティック
07土	ゆで さつま芋	豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、ブロッコリー、にら	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
09月	こんぶ	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、米、焼ふ、黒ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、かつお節	メロン、キャベツ、スナッペンどう、マーマレード・低糖度、コーン缶、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 がんづき ゆでスナッペンどう
10火 パン 選択	胡瓜 スティック	食パン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) お豆腐サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、ごま油、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	べにさけ、木綿豆腐、大豆、しらす干し、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、トマト、きゅうり、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン缶、うめ干し、にんじん、たまねぎ、糸みつば、セロリ	お茶 冷やし梅茶漬け ゆでアスパラ (マヨドレ)
11水	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(しいたけ・豆腐) 豚肉のごまみそだれ 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま油、すりごま	豚肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、かつお節	メロン、チンゲンサイ、緑豆もやし、にんじん、板こんにやく、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、きんぎょうどう、こんぶ、しいたけ、しょうが、焼きのり	お茶 炊き込みごはん こんぶ
12木	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ まんまるシュウマイ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、食パン(乳・卵なし)、米、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、粉糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	メロン、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、レタス、サニーレタス、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 パンプティング 人参スティック
13金	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(大根・人参) 酢鶏 かぼちゃのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、砂糖、油、片栗粉、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、アーモンドエッセンス	牛乳、鶏もも肉、豆	メロン、かぼちゃ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、もも、だいこん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、かんてん、レモン果汁、干しいたけ	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋
14土	大根 スティック	焼うどん わかめスープ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、鶏ひき肉	メロン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、わかめ(乾)、あおのり	お茶 鶏そぼろごはん 中華きゅうり

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー525kcal・たんぱく質23.1g・脂質16.5g)





献立表

2025年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16月	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば) ほきの梅味噌焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖	ホキ、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)、みそ、バター	オレンジ、ネーブル、ほうれん草、ごぼう、しめじ、コーン缶、レタス、しいたけ、にんじん、うめ干し、糸みつば	お茶 ハムとレタスの チャーハン ごぼうスティック
17火	人参 スティック	ご飯 スープ(もやし・人参) チキンソテー(ねぎソース) トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、挽きわり納豆、生揚げ、チーズ、みそ	トマト、なつみかん、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、バジル・パセリ、あおのり	お茶 納豆ごはん みそ汁 (キャベツ・生揚げ)
18水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、油、ごま油	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、煮干し、しらす干し	なつみかん、たまねぎ、はくさい、もやし、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 冷やし中華(焼き豚) 煮干し
19木	大根 スティック	ご飯 豚汁(里芋) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、さといも、米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、いわし、とろけるチーズ、豚肉、みそ、バター、油揚げ、みそ	オレンジ、ごまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き 胡瓜スティック(塩)
20金	ごぼう スティック お泊り 保育	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、ごま油、きび砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚肉、なると(乳・卵なし)、さば、みそ、みそ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、かいわれだいこん、にんじん、にんにく、しょうが、焼きのり、干しいたけ	お茶 鯖おにぎり 大根スティック
21土	ゆで さつま芋 お泊り 保育	豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、ブロッコリー、にら	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
23月	こんぶ	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、米、焼ふ、黒ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、かつお節	メロン、キャベツ、スナッペンどう、マーマレード・低糖度、コーン缶、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 がんづき ゆでスナッペンどう
24火	胡瓜 スティック	食パン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) 豆腐サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、ごま油、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	べにざけ、木綿豆腐、大豆、しらす干し、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、トマト、きゅうり、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶、キャベツ、コーン缶、うめ干し、にんじん、たまねぎ、糸みつば、セロリ	お茶 冷やし梅茶漬け ゆでアスパラ (マヨドレ)
25水	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(しいたけ・豆腐) 豚肉のごまみそだれ 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま油、すりごま	豚肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、かつお節	メロン、チンゲンサイ、緑豆もやし、にんじん、板こんにやく、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、きんぴら、ごんぶ、しいたけ、しょうが、焼きのり	お茶 炊き込みごはん こんぶ
26木	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ まんまるシュウマイ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、食パン(乳・卵なし)、米、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、粉糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	メロン、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、レタス、サニーレタス、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 パンプティング 人参スティック
27金	かぶの 煮物 誕生会	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) アジフライ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、ごま(乾)	ヨーグルト(無糖)、あじ、みそ、あずき(乾)、さくらえび	ぶどう天然果汁、メロン、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、うめ干し、かんてん(粉)	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
28土	大根 スティック	焼きうどん わかめスープ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、鶏ひき肉	メロン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、わかめ(乾)、あおのり	お茶 鶏そぼろごはん 中華きゅうり
30月	煮干し 開き	ご飯 みそ汁(大根・人参) 酢鶏 かぼちゃのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、砂糖、油、片栗粉、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、アーモンドエッセンス	牛乳、鶏もも肉、豆	メロン、かぼちゃ、にんじん、みかん、たまねぎ、もも缶、だいこん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、かんてん、レモン果汁、干しいたけ	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋

6月の果物はメロン・すいか・宇和ゴールド・清美オレンジ・デコポン等になります。

