



6月献立予定表



2025年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん 焼塩鮭 ひじき煮 豚汁 甘夏みかん缶	牛乳 プリン(卵不使用) ■幼児：小魚	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、みそ、■油揚げ、ひじき	なつみかん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
3	火	■豆腐のキーマカレー アスパラサラダ ゼリー	ジュース ◎カステラ	米、砂糖、油	■木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳
4	水	ごはん 千草焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁 バナナ	麦茶 こんぶおにぎり	米、砂糖、ごま油、油	◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、■油揚げ、こんぶ佃煮、生わかめ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	牛乳
5	木	ごはん ひじき入り肉団子 三色ごま和え みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 あげばん	米、■ロールパン、油、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚ひき肉、みそ、■油揚げ、ひじき	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
6	金	☆もも組職員イチオシ☆ みそ汁 ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ■焼きそば	米、じゃがいも、■★焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、小麦粉、★焼ふ、こ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	カルシウム
7	土	■麻婆豆腐丼 ■中華スープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
9	月	☆ばなな組お楽しみ献立☆ ■コーンスープ ロールパン ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ	麦茶 わかめおにぎり	■ロールパン、米、■卵不使用マヨネーズ、マカロニ、マーマレード、小麦粉、バ	ヨーグルト(明治)、鶏もも肉、牛乳、炊き込みわかめ	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
10	火	ごはん ハンバーグ うの花煮 みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、★パン粉	牛乳、豚ひき肉、■おから、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、バナナ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ごまつな、みかん缶、パイン缶、葉ねぎ	牛乳
11	水	グリーンピースごはん メロン 豆腐のチーズ団子 肉じゃが すまし汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、じゃがいも、■ロールパン、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖、★焼ふ	牛乳、■木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、■ツナ油漬	メロン、たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳
12	木	ごはん ■スタミナ焼き肉 ナムル ■春雨スープ ミニゼリー	牛乳 ココアバナナケーキ	米、■ホットケーキ粉、無塩バター、はるさめ、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、にら	麦茶
13	金	ごはん 鰯のごまパン粉焼き 納豆和え みそ汁 オレンジ	牛乳 お子さまビール	米、じゃがいも、★パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、■挽きわり納豆、みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
14	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、いんげん、コーン缶	牛乳
16	月	ごはん ■豆腐ハンバーグ 切干大根煮 みそ汁 キウイフルーツ	麦茶 カルシウムおにぎり	米、★パン粉、砂糖、油、片栗粉	■木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、■油揚げ、しらす干し、生わかめ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん ■コロック ごま酢和え みそ汁 バナナ	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、■ホットケーキ粉、★パン粉、小麦粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、■ツナ油漬、みそ、■油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳
18	水	ビビンバ パンサンスー ■豆腐スープ ミニゼリー	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、■絹ごし豆腐、◎卵、◎錦糸卵、★ハム	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、にんにく	牛乳
19	木	ごはん 鶏のカレー焼き スパゲティ-サラダ けんちんみそ汁 バナナ	牛乳 ■あおのりポテト	米、スパゲティ-、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、■絹ごし豆腐、みそ、あおのり	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
20	金	ごはん さばのみそ煮 ひじきと野菜の和え物 かき玉汁 オレンジ	牛乳 ◎焼きカレーパン	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、◎卵、みそ、ひじき	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、しょうが	カルシウム
21	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
23	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き お浸し みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、■油揚げ、かつお節、豚ひき肉	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
24	火	ごはん 鶏のスタミナから揚げ トマトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 麩のラスク	米、片栗粉、小麦粉、無塩バター、★焼ふ、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、生わかめ	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんにく	牛乳
25	水	■冷やしそうめん いんげんのカレー天 フルーツヨーグルト	麦茶 ■チャーハン	干しそうめん、米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、◎錦糸卵、★なると、豚ひき肉、◎卵、生わかめ	バナナ、いんげん、みかん缶、にんじん、ねぎ、葉ねぎ	牛乳
26	木	ごはん タンドリーチキン シルバーサラダ ■ミネストローネ オレンジ	フルーチェ 幼児：せんべい	米、★卵不使用マヨネーズ、はるさめ	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、トマトピューレ、コーン缶	牛乳
27	金	ごはん ■アジフライ 酢の物 みそ汁 ミニゼリー	牛乳 かりんとうトースト	米、食パン、バター、砂糖、★パン粉、小麦粉、油	牛乳、あじ、みそ、◎卵、■油揚げ、生わかめ	きゅうり、だいこん、葉ねぎ	カルシウム
28	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、ごま油、★焼ふ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、葉ねぎ、にんにく	牛乳
30	月	ごはん オムレツ ■ラタトゥイユ ■ミルクスープ キウイフルーツ	牛乳 サイダー-かん	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、◎卵、豚ひき肉	たまねぎ、キウイフルーツ、なす、トマト、にんじん、赤ピーマン、ズッキーニ、コーン缶、にんにく	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
今月はばなな組の希望を入れました❖

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	204 mg
	脂質	16.7 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	3.9 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。