



6月の献立

＜旬の食材＞
おくら、きゅうり、トマト、ピーマン、
じゃがいも、メロン、キウイフルーツ

今月のお誕生日会

2025年度
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ(未満児)	栄養価		
		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	3時おやつ	幼児	未満	
2日 16日 (月)	カレーうどん マカロニサラダ アスパラのスープ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、バター、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ウィンナーソーセージ、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、りんご、しめじ、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 プリン	E 590 P 22.7 F 17.3 S 1.9	525 20.8 16.9 1.6	kcal g g g
3日 17日 (火)	かしわめし パナナ かじきの磯辺焼き もやしの和え物 なすのみそ汁	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パナナ、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、ごぼう、万能ねぎ、干ししいたけ、あおのり	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	E 573 P 25.6 F 15.2 S 1.9	512 23.1 15.2 1.6	kcal g g g
5日 19日 (木)	豚肉となすの混ぜうどん じゃこ濃厚揚げのサラダ 青菜のすまし汁 パナナ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、りんご濃縮果汁、にんじん、なす、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ、うめ干し・調味漬、粉かんでん	牛乳 牛乳 キャロットゼリー ウエハース	E 618 P 25.0 F 14.4 S 1.8	546 22.7 14.5 1.5	kcal g g g
6日 27日 (金)	ごはん オレンジ チンジャオロース ひじきのナムル トマトとたまごのスープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、ベーコン、チーズ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、こまつな、赤ピーマン、レタス、トマト、ひじき、しょうが、ごま	牛乳 牛乳 ピザまん	E 529 P 22.3 F 16.0 S 1.9	476 20.4 15.8 1.8	kcal g g g
7日 21日 (土)	和風ツナパスタ フレンチサラダ チキンスープ	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、鶏むね肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E 443 P 17.0 F 13.4 S 1.4	408 16.3 13.7 1.2	kcal g g g
9日 23日 (月)	ごはん オレンジ 高野豆腐の卵とし オクラののり和え だいこんのみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ、だいこん、しめじ、なめこ、ねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、にら、焼きのり	牛乳 牛乳 コーンチーズチヂミ	E 526 P 23.6 F 14.6 S 1.9	474 21.5 14.7 1.6	kcal g g g
10日 24日 (火)	じゃじゃ麺 ささみの中華サラダ 豆腐のスープ フルーツヨーグルト	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、こしあん(生)、木綿豆腐、鶏ささ身、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ねぎ、たまねぎ、こまつな、もも缶(黄桃)、みかん缶、きゅうり、はくさい、にんじん、しいたけ、ごま、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 ごま団子風蒸しパン	E 534 P 21.9 F 16.4 S 1.8	481 20.1 16.1 1.5	kcal g g g
11日 25日 (水)	ミートソーススパゲティ ほうれんそうのソテー チキンスープ パナナ	米、ホットケーキ粉、油、バター、砂糖、グラニュー糖	豚ひき肉、鶏むね肉、ベーコン、チーズ、卵	パナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、にんにく	牛乳 ジョア メロンパンクッキー	E 588 P 22.9 F 16.4 S 1.8	524 21.0 16.2 1.5	kcal g g g
12日 26日 (木)	食パン オレンジ たらふくニエル こまつなのツナマヨサラダ きのこスープ	米、ピーン、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ	オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、キャベツ、にら、しいたけ	牛乳 牛乳 焼きそば	E 519 P 23.8 F 15.4 S 16.0	468 21.7 15.4 1.4	kcal g g g
13日 (金)	食パン キウイフルーツ ポテトミートグラタン フレンチサラダ コーンチャウダー	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油、食パン、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、さけ、ベーコン、チーズ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、コーン(冷凍)、ほうれんそう、きゅうり、ホールトマト缶詰、ごま、にんにく	牛乳 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	E 602 P 25.4 F 16.9 S 1.9	536 23.0 16.5 1.6	kcal g g g
14日 28日 (土)	ねぎ塩豚ラーメン ほうれんそうの甘酢和え にんじんのみそ汁	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E 506 P 20.2 F 17.6 S 1.6	459 18.8 17.1 1.4	kcal g g g
18日 (水)	ごはん オレンジ 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、板こんにゃく、いんげん、切り干しだいこん、たまねぎ、万能ねぎ、すりごま	牛乳 牛乳 カレーツナマヨパン	E 541 P 24.2 F 16.1 S 1.9	486 22.0 15.9 1.6	kcal g g g
30日 (月)	ごはん オレンジ 油淋鶏 ほうれんそうの納豆和え さといものみそ汁	さつまいも、米、さといも(冷凍)、片栗粉、砂糖、油、無塩バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 さつまいももち	E 579 P 22.8 F 16.2 S 1.1	516 20.8 16.0 0.9	kcal g g g
虫歯予防 献立 4日 (水)	ごはん キウイフルーツ ひじき入り豆腐つくね 切り干し大根の甘酢和え じゃがいもと豚肉のみそ汁	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖、食パン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、れんこん、すりごま、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、ごま、あおのり	牛乳 牛乳 ごまじゃこトースト	E 545 P 21.7 F 17.3 S 1.9	485 19.8 16.4 1.6	kcal g g g
誕生日 献立 20日 (金)	ハンバーガー ミモザサラダ きのこスープ メロン	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏むね肉、生クリーム	メロン(緑肉)、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、こまつな、ブルーベリージャム	牛乳 牛乳 あじさいケーキ	E 605 P 22.8 F 17.3 S 1.9	537 20.9 16.9 1.6	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)549kcal、たんぱく質(P)22.7g、脂質(F)15.9g、食塩(S)1.8g
(乳児) エネルギー (E)492kcal、たんぱく質(P)20.8g、脂質(F)15.7g、食塩(S)1.5g

今月の郷土料理(福)

かしわめし

各保育園にて若干のメニュー変更がございます 詳しくは保育園にお問合せ下さい