

2025年 6月分献立表

はなにご保育園

日	曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
2	・ 月	鶏照り焼き丼 あさりと野菜のスープ 果物（メロン） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ 油 ごま油、調合油 お砂糖・ミネラル粉、あんずジャム	あさり水煮 鶏肉 牛乳	メロン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳 あんずジャム蒸しパン 麦茶 牛乳	
3	・ 火	ごはん 鱈の塩麹焼き 茄子のそぼろ煮 みそ汁（チンゲン菜、里芋） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 中華めん さといも 上白糖	豚ひき肉 みそ まだら ウインナーセージ 牛乳	チンゲンサイ なす 青ピーマン キャベツ たまねぎ	せんべい 牛乳 麦茶 ほろろそば 麦茶 牛乳	
4	・ 水	ごはん 豚肉と厚揚げのスタミナ炒め ブロッコリーサラダ みそ汁（スナッペンえんどう、麩） 麦茶	麩、小麦粉 調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエック マネーヌ 食パン、グラニュー糖	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	黄パプリカ ブロッコリー スナッペンえんどう にんにく にんじん たまねぎ、しょうが	ビスケット 牛乳 麦茶 メロンパン風トースト 麦茶 牛乳	
5	・ 木	ごはん あじフライ らっきょうサラダ みそ汁（もやし、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 ノエック マネーヌ	みそ まあじ ささ身 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳	らっきょう甘酢漬 かつわかめ りょうとうもやし ぶなしめじ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 高野豆腐おにぎり 麦茶 牛乳	
6	・ 金	ごはん タンダーリーチキン ベジタブルソテー みそ汁（さつま芋、ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖、パウンドケーキ ノエック マネーヌ カレー粉、アレルギーフリー オリーブ 油、さつまいも	鶏肉 みそ 牛乳	ホーコン缶 ブロッコリー ねぎ にんにく にんじん たまねぎ	せんべい 牛乳 麦茶 バウムクーヘン 麦茶 牛乳	
7	・ 土	鶏南蛮うどん 南瓜のごま和え 果物（パイナップル） 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん 上白糖 パン	鶏肉 牛乳	乾しいたけ パインアップル缶詰 ねぎ にんじん かぼちゃ	ビスケット 牛乳 麦茶 黒糖パン 麦茶 牛乳	
9	・ 月	ハヤシライス フレンチサラダ スープ（かぶ、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ 油 せんべい	豚肉 牛乳	グリルピース キャベツ かつわかめ、ぶどうジュース にんじん、りんごジュース たまねぎ、寒天 かぶ、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 あじさいゼリー せんべい 麦茶、牛乳	
10	・ 火	ごはん 白身魚の梅煮 小松菜と切干大根の磯和え みそ汁（白菜、人参） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 調合油 お砂糖・ミネラル粉 さつまいも	から揚げ みそ 牛乳	切干大根 はくさい にんじん こまつな うめ 梅びしお 焼きのり	せんべい 牛乳 麦茶 いもあげ 麦茶 牛乳	
11	・ 水	ごはん 鶏のくわ焼き 野菜のトマト煮 みそ汁（豆腐、ほうれん草） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ 油 干しうどん	鶏肉 木綿豆腐 アレルギーフリーベーコン みそ 豚肉 牛乳	トマト缶 ほうれんそう なす たまねぎ キャベツ にんじん	ビスケット 牛乳 麦茶 味噌うどん 麦茶 牛乳	
12	・ 木	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ズッキーニのナムル 野菜のスープ（オクラ、コーン、だいこん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉、お砂糖・ミネラル粉 上白糖、ごま油 ノエック マネーヌ、オリーブ 油	みそ さけ 牛乳	ホーコン缶 ズッキーニ オクラ だいこん えのきたけ おろしジュース、にんじん	クラッカー 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳	
13	金	ごはん 肉団子の甘酢あん 南瓜サラダ（コーン） みそ汁（切干大根、人参） 麦茶	麩 調合油 精白米 うるち米 ノエック マネーヌ 片栗粉 上白糖	豚ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 ホーコン缶 にんじん たまねぎ きゅうり、かぼちゃ ふりかけ ゆかり	せんべい 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳	
14	・ 土	しょうゆラーメン オクラのおかか和え 果物（みかん缶） 麦茶	中華めん ごま油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	ホーコン缶 オクラ みかん缶 ほうれんそう にんじん	ビスケット 牛乳 麦茶 レーズンパン 麦茶 牛乳	
30	月	ロールパン ポテトグラタン（乳なし） ブロッコリーサラダ（わかめ） スープ（キャベツ、コーン） 麦茶	バター ロールパン コンフレク オリーブ 油 アレルギーフリー グラマチュール 精白米 うるち米	アレルギーフリーベーコン ブロッコリー 牛乳	ホーコン缶 ブロッコリー クリーム缶 キャベツ、ほしひじき かつわかめ、乾しいたけ にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 牛乳	
27	金	【お誕生日会】 ごはん 豚肉の生姜焼き 切干とひじきの骨元氣サラダ みそ汁（なめこ、オクラ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 お砂糖	豚肉 みそ 生クリーム 牛乳	切干大根 オクラ 乾燥ひじき なめこ たまねぎ、黄桃缶 しょうが、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	573 kcal
たんぱく質	18.8g	22.4g
脂質	15.8g	16.8g