

令和7年 6月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 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					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		
2 月	ご飯 魚のごま油焼き ツナとわかめの酢の物 みそ汁(小松菜、鮎)	米/麦/でんぶ/ご ま油/コーン(ホム)/ご ま(いり)/三温糖/焼 きふ/甘納豆/ウエ ハース	あこうだい/わかめ/ まぐろ缶詰/いりこ/ きな粉(大豆)/卵/牛 乳	きゅうり/こまつな	牛乳 米粉の小豆蒸しパン		17 火	ご飯 鶏肉から揚げ 煮豆 豚汁 果物	米/麦/しらたき/サ ラダ油/三温糖/さ いと/板こんにやく/ とうもろこし	豚肩(脂肪なし)/卵/ うずら豆/豚中粒モ モ(脂肪なし)/木綿豆 腐/いりこ/牛乳	++++	牛乳 茹とうもろこし	
3 火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ オクラスープ	米/麦/じゃがいも/ 三温糖/サラダ油/ご ま油/塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/いりこ /牛乳/かつお節/卵	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/もやし/キャベツ /だいこん/えのきたけ/ オクラ/ねぎ	牛乳 ご飯お焼き		18 水	まごころ弁当	コーンフレーク/レー ズン/塩せんべい	牛乳	バナナ	牛乳 スティックきゅうり お茶 フルーツコーンフレーク	
4 水	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃがいもとピーマンのソ ース	米/麦/ごま油/じゃがい も/サラダ油/でん ぶ/塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /ベーコン/木綿豆腐 /卵/わかめ/いりこ /牛乳/ヨーグルト(全 脂無糖)	にんにく(りん茎)/青ピー マン/玉葱/えのきたけ/ 人参/バナナ/もも缶/温 州蜜柑缶/パインアップル 缶	お茶 フルーツヨーグルト		19 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/有塩バ ター/でんぶ/油/ じゃがいも/マヨネーズ /三温糖/無塩バター /塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/ ベーコン/かつお節/ 牛乳	人参/玉葱/パセリ/にんに く(りん茎)/きゅうり/キャ ベツ/えのきたけ/ぶなしめ じ/メロン(露地)	お茶 せんべい 牛乳 米粉のマドレーヌ	
5 木	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 ごまヨネーズ和え みそ汁	米/麦/サラダ油/三 温糖/でんぶ/マヨ ネーズ/ごま(乾)/黒砂 糖/ポーロ	生揚げ/豚肩(脂身付 き)/焼き竹輪/いりこ	さいいんげん/玉葱/人参 /キャベツ/きゅうり/な す	お茶 米粉のふなやき		20 金	米粉パン 豆乳スープ 果物 牛乳	パン/米/塩せんべい	木綿豆腐/豚モモ(脂肪 なし)/かつお節/豆乳 /牛乳/しらす干し(半 乾燥品)/わかめ	玉葱/こまつな/ぶなしめじ /葉ねぎ/バナナ	お茶 せんべい 牛乳 おにぎり(わかめ)	
6 金	ご飯 雑菜 豆腐スープ 果物	米/麦/サラダ油/香 適はるさめ(乾)/三温 糖/じゃがいも/でん ぶ/クラッカー	豚モモ(脂身付き)/卵 /木綿豆腐/いりこ/ 牛乳/ベーコン/しら す干し(乾燥品)	しょうが/キャベツ/もや し/人参/干し椎茸/玉葱 /チンゲンツァイ/はっさ く	お茶 ポーロ 牛乳 栄養チヂミ		21 土	焼きそば わかめスープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/ハードビス ケット/塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)/か つお節/あおのり/わ かめ/いりこ(出汁用 いりこ)/牛乳	キャベツ/もやし/人参/玉 葱/ねぎ/えのきたけ/ぶな しめじ/バナナ	お茶 せんべい 牛乳 ビスケット	
7 土	スパゲティナポリタン スープ 果物	マカロニ/スパゲティ /サラダ油/焼きふ/ でんぶ/ハードビス ケット/塩せんべい	ベーコン/パルメザン チーズ/かつお節/こ んぶ/牛乳	玉葱/青ピーマン/ぶなし めじ/えのきたけ/人参/ ねぎ/バナナ	牛乳 ビスケット		23 月	ご飯 魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ 汁ビーフン	米/麦/マヨネーズ/ ビーフン/食パン/有 塩バター/ポーロ	あこうだい/ロースハ ム/ヨーグルト/豚モ モ(脂肪なし)/いりこ /牛乳/卵	レモン(果汁、生)/葉ねぎ/ きゅうり/キャベツ/玉葱/ もやし	お茶 せんべい 牛乳 卵サンド	
9 月	メロンパン 村菜汁 果物 牛乳	パン/ごま(乾)/でん ぶ/水稲穀粒(精白 米)/有塩バター/塩 せんべい	木綿豆腐/卵/蒸しか まぼこ/わかめ/いり こ/牛乳	えのきたけ/人参/バナ ナ/パセリ	牛乳 おにぎり(キャロット)		24 火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ みそ汁	米/麦/小麦粉/でん ぶ/揚げ油/三温糖 /ごま油/レーズン	焼き竹輪/あおのり/ ロースハム/油揚げ/ いりこ/牛乳/スキム ミルク/卵/ヨーグル ト	もやし/キャベツ/だいこん /トウモロコシ/なす/人参/ ねぎ	お茶 ポーロ 牛乳 米粉人参蒸しパン	
10 火	ご飯 チーズと青菜のオムレツ キャベツのごま和え そうめんスープ 果物	米/麦/サラダ油/ご ま(いり)/三温糖/そ うめん(乾)/はちみつ /コーンフレーク	卵/プロセスチーズ/ かまぼこ/わかめ/こ んぶ/かつお節/きな 粉/スキムミルク/牛 乳	チンゲンツァイ/人参/ キャベツ/もやし/ねぎ/ すいか	お茶 米粉きなこマフィン		25 水	ご飯 キーマカレー コールスロー	米/麦/じゃがいも/マ ヨネーズ/小麦粉/有 塩バター/はちみつ/ クラッカー/ジャム/ 塩せんべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ 牛乳/ヨーグルト(全脂 無糖)	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/キャベツ/きゅう り	お茶 せんべい 牛乳 チーズサンド	
11 水	ご飯 麻婆豆腐 汁ビーフン 果物	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぶ/ビーフ ン/マカロニ/ポーロ	絞豆腐/豚ひき肉/ 豚モモ(脂肪なし)/い りこ/牛乳/きな粉	玉葱/干し椎茸/にら/人 参/しょうが/もやし/葉 ねぎ/なつみかん	牛乳 あべ川マカロニ		26 木	ご飯 ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁	米/麦/三温糖/焼き ふ/ローパン/有塩 バター/マヨネーズ/ じゃがいも	絞り豆腐/鶏ひき肉/ 牛乳/ヨーグルト(全脂 無糖)	玉葱/人参/干し椎茸/グ リーンピース(冷凍)/チンゲ ンツァイ/もやし/西洋かぼ ちゃ/キャベツ	お茶 こふきいも 牛乳 米粉のチーズケーキ	
12 木	ご飯 トマトカレー キャベツのサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/はちみ つ/マヨネーズ/ロー パン/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き) /牛乳/ロースハム/ま ぐろ缶詰(水煮フレーク 7分)/とろけるチーズ	トマト/玉葱/人参/グ リーンピース(冷凍)/りんご /にんにく(りん茎)/キャ ベツ/きゅうり/ネーブル	牛乳 ツナトースト		27 金	ご飯 肉じゃが ツナ和え みそ汁	米/麦/じゃがいも/ しらたき/サラダ油/ 三温糖/米粉	豚肉/まぐろ缶/油揚 げ/いりこ/牛乳/卵 /生クリーム/クリ ムチーズ/ヨーグル ト(全脂無糖)	玉葱/人参/さいいんげん/ チンゲンツァイ/もやし/ キャベツ/えのきたけ/ねぎ /レモン(果汁、生)	お茶 ヨーグルト 牛乳 ビスケット	
13 金	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 押三糸 果物	米/麦/サラダ油/三 温糖/でんぶ/春雨 /ごま油/クラッカー /いちごジャム(低糖 度)	絞り豆腐/豚ひき肉/ ロースハム/卵/牛乳	人参/玉葱/葉ねぎ/き ゅうり/ネーブル	牛乳 ジャムサンドクラッカー (いちごジャム)		28 土	野菜ラーメン ひじき酢の物 果物	干し中華めん(乾)/ご ま油/とうもろこし/ ごま(いり)/三温糖/ ハードビスケット/塩 せんべい	豚肩(脂肪なし)/牛乳 /干ひじき(アノミ、 乾)/ロースハム	人参/キャベツ/もやし/玉 葱/きゅうり/バナナ	お茶 せんべい 牛乳 ビスケット	
14 土	きつねうどん 切干大根煮つけ 果物	うどん(乾)/三温糖/ サラダ油/ハードビス ケット/塩せんべい	油揚げ/いりこ/牛乳	干し椎茸/人参/玉葱/ね ぎ/切干しだいこん/グ リーンピース(冷凍)/ネーブル	牛乳 ビスケット		30 月	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き ツナとわかめの酢の物 卵スープ	米/麦/マヨネーズ/パ ン/コーンフレーク/ご ま/三温糖/焼きふ/ご ま油/でんぶ/無塩バ ター/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮なし)/ パルメザンチーズ/わ かめ/まぐろ缶詰(水 煮フレーク7分)/卵/かつ お節	きゅうり/玉葱	お茶 米粉のマドレーヌ(ココア)	
16 月	ご飯 魚のみそ照り焼き カミカミサラダ すまし汁	米/麦/三温糖/コー ン/ごま(乾)/サラ ダ油/マヨネーズ/塩 せんべい	ホキ/しらす干し(半 乾燥品)/大豆/はんぺ ん/こんぶ/かつお節/ 牛乳/卵	しょうが/キャベツ/き ゅうり/ぶなしめじ/こ まつな	牛乳 米粉の沖縄風ドーナツ								

歯科検診

お誕生会

お誕生会

遊園地

3歳未満児	エネルギー	498 kcal	タンパク質	19.0 g
月平均栄養価	脂質	15.3 g	食塩相当量	2.7 g
3歳以上児	エネルギー	557 kcal	タンパク質	22.0 g
月平均栄養価	脂質	18.1 g	食塩相当量	2.9 g