

令和7年 6月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
2 16 30	月	ご飯	★かじきの磯辺焼き	おからの煮物	いんげんの胡麻和え	小松菜と椎茸の味噌汁	カレー揚げうどん	
		米	かじき しょう油 みりん 青のり	おから 豚ひき肉 人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 素精糖 しょう油 みりん	さやいんげん 人参 ごま 素精糖 しょう油	小松菜 椎茸 煮干しだし 味噌	うどん カレー粉 塩 なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
3 火 17		ご飯	豚肉の葱塩炒め	かぶの甘酢和え	こんにゃくの土佐煮	にらと卵の味噌汁	フルーツあんみつ	
		米	豚肉 長葱 にんにく 塩 なたね油 しょう油	かぶ 人参 酢 素精糖 塩	こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油	にら 卵 玉葱 煮干しだし 味噌	りんごジュース 寒天 みかん缶 バイン缶 パナナ 小豆 素精糖 黒砂糖 (クラッカー 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
4 水 18		きつねうどん			じゃが芋のそぼろ煮	胡瓜と人参の塩もみ	コーンご飯	
		うどん 長葱 油揚げ 人参 ほうれん草 しょう油 素精糖 酒 塩 みりん かつお昆布だし			じゃが芋 豚ひき肉 素精糖 しょう油 片栗粉 酒 なたね油	胡瓜 人参 キャベツ 塩	米 とうもろこし 玉葱 パセリ 塩 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
5 木 19		ご飯	鶏肉の生姜照り焼き	おからのゆかり和え	茄子の味噌炒め	南瓜の味噌汁	バナナケーキ	
		米	鶏肉 生姜 しょう油 みりん	オクラ ごま しそ葉 塩	茄子 豚肉 人参 ビーマン なたね油 味噌 素精糖 みりん 酒	南瓜 玉葱 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP グラニュー糖 バター 卵 牛乳 バナナ (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
6 金 20		ご飯	鯉フライ	ツナのコールスローサラダ		具沢山汁	ピザトースト	
		米	あじ 酒 塩 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	ツナ キャベツ 人参 胡瓜 酢 塩 なたね油		ごぼう 人参 大根 椎茸 あさつき 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし	食パン ビーマン 玉葱 チーズ ハム ケチャップ トマトピューレ (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
7 土 21		ご飯	豚肉のソース炒め	じゃこサラダ		舞茸と玉葱の味噌汁	クラッカーサンド	
		米	豚肉 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 中濃ソース しょう油 塩 なたね油	大根 胡瓜 人参 じゃこ 酢 塩 しょう油 なたね油		舞茸 玉葱 煮干しだし 味噌	クラッカー ジャム (果物 牛乳)	
9 月 23		ハヤシライス		ミモザサラダ		ささみと青菜のスープ	ベーコンとチーズのスコーン	
		米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 薄力粉 なたね油 トマトケチャップ トマト缶 ウスターソース バター なたね油		キャベツ 胡瓜 人参 卵 酢 塩 なたね油		ささみ 片栗粉 ほうれん草 人参 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 BP バター グラニュー糖 牛乳 チーズ ベーコン 玉葱 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
10 火 24		ご飯	鶏肉の味噌焼き	ごぼうと人参の煮物	キャベツと小松菜のおかか和え	あおさのすまし汁	ココアクリームサンド	
		米	鶏肉 味噌 しょう油 みりん 酒	ごぼう 人参 しょう油 素精糖 なたね油	キャベツ 小松菜 かつお節 しょう油 かつお昆布だし	あおさ 豆腐 長葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	ロールパン 牛乳 ココア コーンスターチ グラニュー糖 (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
11 水 25		パン	ハンバーグ	フレンチポテトサラダ	トマト	大根と油揚げの味噌汁	しらすおかおにぎり	
		食パン	豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース	じゃが芋 胡瓜 人参 ハム 酢 素精糖 塩 なたね油	トマト	大根 油揚げ あさつき 煮干しだし 味噌	米 しらす かつお節 しょう油 ごま (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
12 木 26		麻婆豆腐丼		春雨サラダ		わかめスープ	スノーボールクッキー	
		米 豚ひき肉 長葱 木綿豆腐 人参 生姜 にんにく 味噌 しょう油 片栗粉 素精糖 なたね油		春雨 胡瓜 人参 焼き豚 酢 しょう油 素精糖 なたね油		わかめ 長葱 ごま 塩 しょう油 かつお昆布だし ごま油	薄力粉 BP 卵 グラニュー糖 バター 粉糖 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
13 金 27		ご飯	鯖の塩焼き	★もやしのナムル	五目大豆	茄子と厚揚げの味噌汁	真珠蒸し	
		米	鯖 塩	もやし 豆苗 塩 しょう油 ごま油	大豆 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 昆布 しょう油 素精糖 みりん	茄子 厚揚げ 煮干しだし 味噌	もち米 豚ひき肉 玉葱 生姜 塩 しょう油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
14 土 28		ご飯	鶏肉のさっぱり煮	キャベツとわかめのお浸し		豆腐となめこの味噌汁	そぼろおにぎり	
		米	鶏肉 しょう油 酢 素精糖 酒 生姜	キャベツ 人参 わかめ 油揚げ ごま かつお昆布だし しょう油		豆腐 なめこ 煮干しだし 味噌	米 豚ひき肉 生姜 しょう油 素精糖 みりん (果物 牛乳)	

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

★は新メニューです。

☆11日は誕生会です。

今月の果物予定: すいか メロン等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	543Kcal	23.3g	20.7g	247mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg