



6月の献立表

2025年06月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
02月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 鯖の味噌煮 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、きび砂糖、なたね油、ごま油	さば、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、バター	はくさい、きゅうり、しいたけ、なつみかん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、みつば、しょうが、焼きのり	お茶 たらこうどん 中華きゅうり
03火	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(玉葱・麴) 豚肉の香味焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、はるさめ、きび砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク	りんご、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	牛乳 おからドーナツ こんぶ
04水	大根スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	べにさけ、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、糸みつば、きざみのり	お茶 ほたてごはん 人参スティック
05木	ゆでブロッコリー	カレーうどん さつま芋のバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつま芋、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、すいか、ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、うめ干し、糸みつば	お茶 冷やし梅茶漬け 煮干し
06金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 鶏肉のパン粉焼き 切干大根のサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、パン粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	メロン、えのきたけ、ごぼう、にんじん、にら、切り干しだいこん、きゅうり	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
07土	煮干し	メキシカンライス 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン(卵・乳なし)、さつま芋、なたね油	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、粉チーズ、バター	メロン、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しめじ、ねぎ	牛乳 チーズラスク ゆでさつま芋
09月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・生揚げ) イワシの蒲焼き 小松菜のごまネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油、ごま、ごま油	牛乳、いわし、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、こまつな、だいこん、大豆もやし、にんじん、にら	牛乳 チヂミ 大根スティック
10火	かぼちゃの煮物	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、ブレッチェン(乳・卵なし)、きび砂糖、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、卵	たまねぎ、なつみかん、キャベツ、パイン缶、グリーンアスパラガス、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、わかめ(乾)	牛乳 フレンチトースト ゆでアスパラ
11水	ごぼうスティック	ご飯 麴のすまし汁(三つ葉) かじきのみそ照り焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、生中華めん、なたね油、焼ふ、きび砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	かじき、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、きゅうり、大豆もやし、ごぼう、れんこん、しらたき、えのきたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、糸みつば、いんげん、しょうが	お茶 ジャージャー麺 チーズ
12木 レストラン ごっこ	人参スティック	ホットドッグ (乳児はハムチーズサンド) サンドイッチ(卵)(みかんジャム) チキンスープ 南瓜サラダ・フルーツ 野菜ジュース(幼児のみ)	食パン(卵・乳なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま油、コッペパン(乳・卵なし)	鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵なし・乳含む)、カッテージチーズ(幼児のみ)	りんご、日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかんジャム、しめじ、にんじん、ねぎ、にら、干しぶどう、野菜ミックスジュース(幼児のみ)	お茶 納豆チャーハン みそ汁 (キャベツ・しめじ)
13金	きゅうりスティック	ひき肉と大豆のドライカレー 和風サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、メーブルシロップ、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、福神漬、コーン缶、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 スコーン・パンパキン ゆでブロッコリー
14土	煮干し	和風スパゲティ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ピーマン、にんじん、にんにく、わかめ(乾)、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 大根のゆかり和え

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー565kcal、たんぱく質22.5g、脂質17.6g)
 12日(木)はレストランごっこです。ホットドッグやサンドイッチを作ります。(きみどり組)
 27日(金)は誕生会メニューです。



献立表

2025年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
16月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 鯖の味噌煮 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、きび砂糖、なたね油、ごま油	さば、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、バター	はくさい、きゅうり、しいたけ、なつみかん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、みつば、しょうが、焼きのり	お茶 たらこうどん 中華きゅうり
17火	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 豚肉の香味焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、はるさめ、きび砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク	りんご、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	牛乳 おからドーナツ こんぶ
18水	大根スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	べにさげ、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、糸みつば、きざみのり	お茶 ほたてごはん 人参スティック
19木	ゆでブロッコリー	カレーうどん さつまいものバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、すいか、ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、うめ干し、糸みつば	お茶 冷やし梅茶漬 煮干し
20金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 鶏肉のパン粉焼き 切干大根のサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、パン粉、きび砂糖、なたね油、	牛乳、鶏もも肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	メロン、えのきたけ、ごぼう、にんじん、にら、切り干しだいこん、きゅうり	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
21土	煮干し	メキシカンライス 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン(卵・乳なし)、さつまいも、なたね油	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、粉チーズ、バター	メロン、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しめじ、ねぎ	牛乳 チーズラスク ゆでさつま芋
23月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・生揚げ) イワシの蒲焼き 小松菜のごまネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油、ごま、ごま油	牛乳、いわし、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、こまつな、だいこん、大豆もやし、にんじん、にら	牛乳 チヂミ 大根スティック
24火	かぼちゃの煮物	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、ブレッチェン(乳・卵なし)、きび砂糖、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、卵	たまねぎ、なつみかん、キャベツ、パイン缶、グリーンアスパラガス、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、わかめ(乾)	牛乳 フレンチトースト ゆでアスパラ
25水	ごぼうスティック	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) かじきのみそ照り焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、生中華めん、なたね油、焼ふ、きび砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	かじき、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、きゅうり、大豆もやし、ごぼう、れんこん、しらたき、えのきたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、糸みつば、いんげん、しょうが	お茶 ジャージャー麺 チーズ
26木	人参スティック	ブレッチェン かぶのスープ マカロニグラタン ブロッコリーの玉葱ドレッシング フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、なたね油、パン粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	メロン、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、にら、パセリ	お茶 納豆チャーハン みそ汁 (キャベツ・しめじ)
27金 誕生会	大根スティック	ご飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) アジフライ・フライドポテト 梅ドレッシングサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、食パン(卵・乳なし)、パン粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、あじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび(干し)	ぶどう天然果汁、メロン(赤肉)、キャベツ、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、にんじん、コーン缶、うめ干し、わかめ(乾)	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
28土	煮干し	和風スパゲティー スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ピーマン、にんじん、にんにく、わかめ(乾)、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 大根のゆかり和え
30月	きゅうりスティック	ひき肉と大豆のドライカレー 和風サラダ 福神漬 フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、福神漬、コーン缶、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 スコーン・パンプキン ゆでブロッコリー

今月の果物は宇和ゴールド、あまなつ、メロン、すいか、りんご等になります。

