

🌈🍴🥗🥛🥩🥦🥕🥑🥒🥔🥕🥑🥒🥔🥕🥑🥒🥔🥕🥑🥒🥔 6月 献立表 🌈🍴🥗🥛🥩🥦🥕🥑🥒🥔🥕🥑🥒🥔🥕🥑🥒🥔

令和7年6月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	ごはん さわらの漬け焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	冷)骨取りさわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) 厚切りバームクーヘン	レモン きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし なす こまつな	塩こうじ しょうゆ みりん 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
3 火	カレーうどん さつまいもの甘煮 オレンジ	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたもも あぶらあげ ぎゅうにゅう	冷)うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ サラダ油	にんじん こまつな たまねぎ しめじ バレンシアオレンジ ひじき	めんつゆ カレールウ 和風だし 食塩 みりん しょうゆ
4 水	親子丼 大根とオクラのなめたけ和え 味噌汁	たこ焼き風ポテト 牛乳	とりもも たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ 干しいたけ みつば だいこん オクラ なめたけ(瓶) チンゲンサイ にんじん あおのり	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース
5 木	ごはん 麻婆なす もやしとチンゲンサイのナムル たまごスープ	ソフトサラダ 牛乳	ぶたひきにく みそ ローズハム たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう かたくりこ 白ごま(すり) 白ごま(炒り) ソフトサラダ	なす にはら ねぶかねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ わかめ	おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ素 食塩
6 金	麦ごはん ししゃものから揚げ なすの煮びたし キウイフルーツ 味噌汁	あじさいゼリー 牛乳	ししゃも(生干し、生) 木綿豆腐 みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ サラダ油 さとう	なす ピーマン しょうが キウイフルーツ にはら たまねぎ ぶどうジュース	こしょう 和風だし しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
7 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	カステラ 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 かすてら	キャベツ ねぶかねぎ バレンシアオレンジ きくらげ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう
9 月	ゆかりご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	冷)骨取りさけ あぶらあげ 木綿豆腐 みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ 糸こんにやく サラダ油 さとう ホットケーキミックス さつまいも	ひじき にんじん えだまめ だいこん こまつな	ゆかり 食塩 みりん しょうゆ めんつゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
10 火	ごはん 甘辛タレの鶏つくね キャベツのごま和え 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	とりひきにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう 白ごま(炒り) 黒ごま(すり) ハッピーターン	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ なめこ	料理酒 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
11 水	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたひきにく パルメザンチーズ チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲッティ こむぎこ オリーブ油 さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ トマト コーン パナナ もも缶 みかん缶	ナツメグ コンソメ トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 穀物酢
12 木	ごはん あじの煮つけ 塩昆布和え オレンジ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	冷)骨取りあじ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ハーベスト マシュマロ	もやし こまつな にんじん しおこんぶ バレンシアオレンジ キャベツ えのきたけ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
13 金	ごはん 豚肉となすのみそ炒め トマトときゅうりのポン酢和え すまし汁	ビスケット 牛乳	ぶたばら みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油 さとう ごま油 やきふ ビスケット	なす ピーマン トマト きゅうり コーン わかめ	しょうゆ 料理酒 味ぽん酢 こしょう かつお・昆布だし汁 食塩
14 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまだレサラダ キウイフルーツ	ソフトサラダ 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん ソフトサラダ	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	めんつゆ 焙煎ごまだレッシング
16 月	ごはん 赤魚の煮つけ 酢の物 味噌汁	おせんべい(雪の宿) 牛乳	冷)骨取り赤魚 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう	わかめ きゅうり トマト みかん缶 たまねぎ こまつな	料理酒 みりん しょうゆ 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17 火	チャーハン ささみときゅうりの中華風酢の物 中華スープ バナナ	あんこのケーキ 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ささみ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 さとう 白ごま(炒り) ホットケーキミックス あん	キャベツ ねぶかねぎ もやし きゅうり きくらげ たまねぎ パナナ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう 穀物酢
18 水	ごはん 肉じゃが こまつなとツナの和え物 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	ぶたもも まぐろ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう のり英字ビスケット	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン しょうが だいこん なめこ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
19 木	食パン 鶏のトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	ヨーグルトゼリー 麦茶	とりもも まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう ゼラチン	食パン じゃがいも サラダ油 白ごま(すり) ごま油 グラニュー糖	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にんじん コーン キャベツ こまつな レモン	コンソメ トマトケチャップ 食塩 おろしにんにく 味ぽん酢 こしょう
20 金	ごはん さばの竜田揚げ おくらときゃべつのおかか和え オレンジ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	冷)骨取りサバ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ サラダ油 やきふ バター グラニュー糖	しょうが オクラ キャベツ にんじん バレンシアオレンジ たまねぎ なす	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
21 土	冷やし中華 バナナヨーグルト 麦茶	あんぱん 牛乳	たまご ローズハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	中華麺 サラダ油 あんぱん	きゅうり トマト もやし バナナ	冷やし中華のたれ 麦茶
23 月	ドライカレー トマト・スナッペンとう 牛乳	米粉と豆腐のブラウニー 麦茶	ぶたひきにく だいず たまご ぎゅうにゅう 木綿豆腐	こめ サラダ油 マヨネーズ こめ かたくりこ ココア さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト スナッペンとう	カレー粉 おろしにんにく おろししょうが カレールウ中濃ソース トマトケチャップ ベーキングパウダー
24 火	肉みそうどん ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 牛乳	ぶたひきにく さとう たまご ぎゅうにゅう	冷)うどん さとう かたくりこ マヨネーズ カルシウムせんべい	たまねぎ きゅうり トマト ブロッコリー コーン バレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 食塩 こしょう 麦茶
25 水	ごはん 鶏肉のからあげ マカロニサラダ メロン 味噌汁	レモン風味クッキー りんごジュース	鶏もも ローズハム 木綿豆腐 みそ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ サラダ油 マカロニ マヨネーズ バター グラニュー糖	にんじん きゅうり メロン こまつな だいこん レモン りんごジュース	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー
26 木	ごはん チーズミートローフ もやしとパプリカのサラダ コンソメスープ	ぱりんこ 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ	こめ パンこ バター さとう ごま油 じゃがいも ぱりんこ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり 黄ピーマン キャベツ こまつな	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース おろししょうが しょうゆ 穀物酢 コンソメ
27 金	ごはん ホキのムニエル みそマヨネーズ和え バナナ すまし汁	クリームパン 牛乳	ホキ カニかま みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 バター マヨネーズ やきふ ミニクリームパン	パセリ キャベツ みそ バナナ こまつな	食塩 こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁
28 土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	アスパラビスケット 三色花ゼリー 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん ピーマン バレンシアオレンジ こまつな	コンソメ 食塩 こしょう トマトケチャップ パセリ粉
30 月	豚丼 チンゲンサイの煮浸し 味噌汁	タマゴサンド 牛乳	ぶたロース みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう 食パン マヨネーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん なめこ わかめ きゅうり	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁 こしょう

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい

年齢	栄養価 (kcal)	エネルギー (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	515		20.1	16.9	1.7
2歳児	422		16.1	13.9	1.4
1歳児	330		12.2	10.8	1.1