

令和7年度 6月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (茶室児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の開きを整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 日							
2 月	二色丼 小松菜ともやしのおかか和え みそ汁(豆腐)	鶏ひき肉 卵 豆腐 脱脂粉乳	小松菜 もやし バナナ	米 サラダ油	372 (544)	お茶 お菓子	ミルク 果物
3 火	野菜そぼろ煮 粉心き芋 アスパラのツナ和え チーズ みそ汁(キャベツ 人参)	鶏ひき肉 卵 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ キャベツ	米 ジャガイモ サラダ油	308 (480)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4 水	塩ラーメン もやしのナムル 果物	豚肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	ねぎ もやし きゅうり 人参 パナナ	中華めん サラダ油	412	牛乳 お菓子	ミルク ★パウンド ケーキ
5 木	チキンカレー キャベツサラダ 果物	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	350 (522)	チーズ お菓子	ミルク 果物
6 金	白身魚のしょうゆ煮 切干大根煮 ピーマンの塩昆布和え もみじ納豆 みそ汁(豆腐 ねぎ)	カレイ 昆布 豆腐 納豆 ひじき 牛乳	切干大根 ピーマン 人参 ねぎ	米 サラダ油	300 (472)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7 土	肉入りめん 果物	豚肉	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	361	お菓子	お菓子
8 日							
9 月	親子丼 小松菜と人参のゴマ和え	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 三つ葉 小松菜 人参 パナナ	米 サラダ油	381 (553)	お茶 お菓子	ミルク 果物
10 火	お誕生会 (ひりかけご飯 豚カツ 添え野菜 果物)	豚肉 牛乳	ブロッコリー トマト みかん 黄桃	米 サラダ油	494	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11 水	いわしの梅煮 ひじき炒め トマト ポイルウィンナー もみじ納豆 みそ汁(じゃが芋)	いわし ひじき ウィンナー 納豆 牛乳	人参 トマト	米 ジャガイモ サラダ油	299 (471)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12 木	クリームシチュー キャベツサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆 脱脂粉乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	390 (562)	チーズ お菓子	ミルク 果物
13 金	マーボー豆腐 春雨サラダ トマト チーズ みそ汁(豚肉 人参 ごぼう ねぎ)	豆腐 鶏豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	もやし 小松菜 人参 トマト ねぎ ごぼう	米 春雨 サラダ油	284 (456)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ミニカップ ケーキ
14 土	冷やしラーメン ミニウィンナー トマト 果物	ウィンナー	トマト パナナ	中華めん	360	お菓子	お菓子
15 日							
16 月	五目丼 もやしとカニカマの中華風サラダ	鶏肉 卵 かにかま 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 三つ葉 ねぎ もやし きゅうり パナナ	米 サラダ油	361 (533)	お茶 お菓子	ミルク 果物
17 火	さんま生姜煮 ひじき炒め 卵焼き チーズ みそ汁(豚肉 ごぼう 人参)	さんま 卵 チーズ 豚肉 牛乳 ひじき	生姜 人参 ごぼう	米 ジャガイモ サラダ油	307 (479)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
18 水	ミニハンバーグ エッグポテトサラダ 温野菜 みそ汁(豆腐)	豚鶏ひき肉 卵 ハム 豆腐 ヨーグルト	きゅうり アスパラ	米 ジャガイモ サラダ油	299 (471)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
19 木	野菜カレー キャベツサラダ 果物	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 かつお なす キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	339 (511)	チーズ お菓子	ミルク 果物
20 金	さばみぞれ煮 すき昆布煮 トマト みそ汁(じゃが芋 わかめ)	さば すき昆布 牛乳	大根 人参 トマト	米 ジャガイモ サラダ油	301 (473)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21 土	親子遠足						
22 日							
23 月	豚丼 切干大根サラダ	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり もやし パナナ	米 サラダ油	342 (514)	お茶 お菓子	ミルク 果物
24 火	白身魚のしょうゆ煮 マカロニエッグサラダ 温野菜 チーズ みそ汁(なす ねぎ)	カレイ ツナ 卵 チーズ ヨーグルト	きゅうり ブロッコリー なす ねぎ	米 マカロニ サラダ油	291 (463)	牛乳 お菓子	飲むヨーグルト お菓子
25 水	冷やしラーメン 鶏肉と野菜の炒めもの 果物	鶏肉 牛乳	人参 ピーマン もやし パナナ	中華めん ジャガイモ サラダ油	484	牛乳 お菓子	牛乳 ★いももち
26 木	カレー キャベツサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり メロン	米 ジャガイモ サラダ油	341 (513)	チーズ お菓子	ミルク 果物
27 金	マーボー豆腐 卵焼き もやしの塩昆布和え チーズ 中華スープ(人参 オクラ ねぎ)	豆腐 鶏豚ひき肉 卵 塩昆布 チーズ 牛乳	もやし 小松菜 人参 ねぎ オクラ	米 食パン サラダ油	354 (526)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
28 土	ミートうどん 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ	うどん サラダ油	399 (571)	お菓子	お菓子
29 日							
30 月	親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 三つ葉 ねぎ キャベツ きゅうり	米 サラダ油	379 (551)	お茶 お菓子	ミルク お菓子

今月の食事指導

食材にも旬があることを知り、季節を感じながら興味を持って食べてみようとする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

