



令和7年6月献立表



浜大津保育園

日(曜日)		午前間食	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
2	月	牛乳 ウエハース	ビビンバ丼 バンバンジーサラダ 中華スープ(ワカメ,青梗菜,玉葱,人参)	牛乳 わらびもち(年少おにぎり) 昆布	牛ひき肉 ぶたひき肉 若鶏ささ身 きな粉	精白米 三温糖 いりごま ごま油 マヨネーズ ねりごま わらび粉	にんじん りょくとうもやし ほうれんそう にんにく しょうが きゅうり トマト 乾わかめ 昆布 チンゲンサイ たまねぎ
3	火	牛乳 枝豆	ハヤシライス スパゲティーサラダ りんご	牛乳 じゃがいもチヂミ	牛もも(赤肉) ロースハム 鶏卵 大豆	精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ じゃがいも 薄力粉 ごま油	たまねぎ にんじん なす ぶなしめじ きゅうり 冷凍コーン りんご 枝豆 にら もやし
4	水	牛乳 粉ふき芋	ごはん 鶏と大根の甘辛煮 小松菜の五目 白和え みそ汁(うす揚げ,玉葱,レタス,えのき)	牛乳 焼きうどん	若鶏もも皮なし 削り節 絹ごし豆腐 かつお節 焼き竹輪 みそ 薄揚げ 豚ばら肉	精白米 三温糖 いりごま 板こんにやく じゃがいも うどん	だいこん さやえんどう にんじん こまつな まこんぶ レタス えのきたけ たまねぎ きゃべつ ピーマン もやし
5	木	牛乳 せんべい(ばりんこのり塩)	わかめごはん アジフライ(塩味) 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐,なす,えのき,白菜)	牛乳 りんごケーキ	あじ 鶏卵 かにかまぼこ 絹ごし豆腐 みそ 削り節	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 はるさめ	カットわかめ にんじん きゅうり キャベツ 乾わかめ えのきたけ はくさい なす まこんぶ りんご
6	金	牛乳 蒸しブロッコリー	麦ごはん 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ(ツナ入り) みそ汁(キャベツ,なす,玉葱,わかめ) オレンジ	牛乳 大学芋 小魚	若鶏もも皮なし 鶏卵 みそ かつお節 小魚	精白米 おおむぎ じゃがいも マヨネーズ 三温糖 さつまいも いりごま 調合油	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 乾わかめ なす まこんぶ オレンジ ブロッコリー
9	月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼きししゃも(年少は鮭の塩焼き) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(豆腐,えのき,法蓮草,玉葱)	牛乳 アメリカンドッグ	ししゃも生干し さけ 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ 絹ごし豆腐 削り節 魚肉ソーセージ 普通牛乳	精白米 三温糖 赤こんにやく ホットケーキミックス 調合油	ブロッコリー にんじん ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ まこんぶ
10	火	牛乳 りんご	ごはん 竹輪の磯辺揚げ じゃことお小松菜の酢の物 みそ汁(じゃが芋,えのき,水菜,玉葱)	牛乳 フルーツヨーグルト(みかん,もも)	はんぺん 焼き竹輪 しらす干し みそ 削り節 ヨーグルト	精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 いりごま 三温糖 じゃがいも コーンフレーク	あおのり にんじん こまつな きゅうり えのきたけ たまねぎ みずな まこんぶ りんご みかん缶 もも缶
11	水	牛乳 ウエハース	家庭弁当の日	牛乳 せんべい(新潟仕込み)			
12	木	牛乳 蒸しサツマイモ	ごはん 高野豆腐のすき焼き風煮 ツナとキャベツのサラダ みそ汁(玉葱,なす,じゃがいも,わかめ)	牛乳 お麴ラスク 昆布	凍り豆腐 牛もも(赤肉) まぐろ油漬缶詰 みそ 削り節 無塩バター 普通牛乳	精白米 しらたき 三温糖 調合油 ごま油 じゃがいも さつまいも お麴	たまねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ はくさい キャベツ きゅうり なす 乾わかめ まこんぶ 昆布
13	金	牛乳 トマト	麦ごはん 鯖のつけ焼き 小松菜とオクラの納豆和え(人参) みそ汁(豆腐,なす,えのき,白菜) オレンジ	牛乳 ミートtoast	さわか 納豆 かつお節 絹ごし豆腐 みそ 削り節 プロセスチーズ あいびきミンチ	精白米 おおむぎ 三温糖 いりごま 食パン	しょうが こまつな にんじん オクラ えのきたけ はくさい なす まこんぶ オレンジ トマト ダイストマト ピーマン たまねぎ トマトケチャップ
14	土	お茶 せんべい	きつねうどん りんご	お茶 ゼリー クッキー	薄揚げ 削り節	うどん	たまねぎ にんじん 青ねぎ りんご
16	月	牛乳 チーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ みそ汁(絹揚げ,なめこ,玉葱,ねぎ)	牛乳 ポテトパンケーキ	ぶたかたロース(赤肉) ロースハム 絹揚げ みそ 削り節 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 普通牛乳 無塩バター	精白米 三温糖 調合油 マヨネーズ ホットケーキミックス じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン 生しいたけ キャベツ きゅうり 冷凍コーン ゆでなめこ 青ねぎ まこんぶ
17	火	牛乳 オレンジ	麦ごはん 肉じゃが風卵焼き 春雨のマヨネーズ和え みそ汁(もずく,大根,水菜,玉葱)	牛乳 チュロス	牛もも(赤肉) 削り節 鶏卵 かにかまぼこ みそ 無塩バター 普通牛乳 鶏卵	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 調合油 はるさめ ごま油 マヨネーズ 強力粉	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり キャベツ おきなわもずく だいこん みずな まこんぶ オレンジ
18	水	牛乳 粉ふき芋	ごはん タラのカレー焼き きんぴらごぼう 中華スープ(青梗菜,卵,白葱,春雨) りんご	牛乳 いちごミルクパン	たら 焼き竹輪 鶏卵 普通牛乳 無塩バター 加糖練乳	精白米 調合油 赤こんにやく いりごま 三温糖 ごま油 緑豆はるさめ 強力粉 じゃがいも	ごぼう 青ピーマン にんじん チンゲンサイ 長ねぎ りんご いちごジャム
19	木	牛乳 すなっぶえんどう	ねばねばそうめん 厚揚げと南瓜のそぼろ煮 みそ汁(じゃが芋,白菜,玉葱,ねぎ)	牛乳 小豆豆乳蒸しパン するめ	納豆 削り節 まぐろ油漬缶詰 絹揚げ 鶏ひき肉 みそ 調整豆乳 甘納豆 するめ	そうめん 三温糖 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油	ほうれんそう もずく きゅうり にんじん くりかぼちゃ さやいんげん たまねぎ はくさい 青ねぎ まこんぶ すなっぶえんどう

日(曜日)		午前間食	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】		からだの調子を整える【みどり】
20	金	牛乳 りんご	ごはん 鶏の唐揚げ こんにゃくサラダ みそ汁(じゃが芋,白菜,玉葱,ねぎ)	牛乳 ぶどうゼリー	若鶏もも皮なし 削り節 かにかまぼこ みそ かつお節	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 いりごま ねりごま ごま油 生いも板こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいこん きゅうり 乾ひじき えのきたけ たまねぎ 青ねぎ まこんぶ はくさい りんご ぶどうジュース みかん缶 もも缶
21	土	お茶 ビスケット	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	お茶 ゼリー せんべい	ふたひき肉 牛ひき肉 パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰	マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 三温糖	たまねぎ にんにく ホールトマト にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー
23	月	牛乳 ウエハース	麦ごはん サワラの竜田揚げ もやしと焼き豚の中華和え 揚げのにゅうめん	牛乳 みたらしだんご(年少おにぎり) 小魚	さわら 焼き豚 鶏卵 薄揚げ 蒸しかまぼこ 削り節 小魚 絹ごし豆腐 きな粉	精白米 おおむぎ 調合油 片栗粉 三温糖 いりごま ごま油 手延そうめん 白玉粉 片栗粉	しょうが にんにく きゅうり にんじん こまつな りょうとうもやし トウモロコシ まこんぶ
24	火	牛乳 オレンジ	ごはん 根菜ハンバーグ 蒸しブロッコリー 粉ふき芋 みそ汁(麩,薄揚げ,しめじ,白菜)	牛乳 ゴマサンド	絹ごし豆腐 鶏卵 牛ひき肉 ダイスタマト ふたひき肉 大豆水煮缶詰 薄揚げ みそ 削り節	精白米 パン粉 三温糖 調合油 マヨネーズ じゃがいも お麩 食パン 練りごま	たまねぎ トマトケチャップ れんこん ごぼう にんじん ブロッコリー はくさい ぶなしめじ まこんぶ オレンジ
25	水	牛乳 メロン	ごはん 八宝菜 豆腐サラダ 中華風卵スープ	牛乳 プリンアラモード	ふたばら しばえび 絹ごし豆腐 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳 生クリーム	精白米 調合油 片栗粉 三温糖 ごま油 いりごま	はくさい 生しいたけ 青ピーマン にんじん たまねぎ ゆでたけのこ きゅうり めろん みかん缶
26	木	牛乳 胡瓜スティック(マヨ)	チキンカレーライス 春雨の中華サラダ オレンジ	牛乳 しぼり出しクッキー	若鶏もも皮なし かにかまぼこ 鶏卵 無塩バター	じゃがいも 調合油 精白米 はるさめ いりごま ごま油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう なす きゅうり 乾わかめ キャベツ オレンジ レモン汁
27	金	牛乳 りんご	なめたけとツナの炊き込みご飯 筑前煮 おろし汁	牛乳 怪獣揚げ(豆乳)	まぐろ油漬缶詰 薄揚げ 若鶏もも皮なし 削り節 絹ごし豆腐 調整豆乳	精白米 ごま油 さといも 板こんにゃく 三温糖 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん えのきたけ味付け瓶詰 ごぼう れんこん 生しいたけ だいこん まこんぶ はくさい りんご さつまいも
28	土	お茶 せんべい(星食べよ)	親子丼 みそ汁(ワカメ,大根,玉葱)	お茶 ゼリー クッキー	若鶏もも皮なし 鶏卵 削り節 みそ	精白米 三温糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん 乾わかめ
30	月	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 豚肉とナスの味噌炒め お吸い物(豆腐,白菜,わかめ,ねぎ) メロン	牛乳 水無月	薄揚げ 大豆水煮缶詰 削り節 ふたかたロース(赤肉) みそ 絹ごし豆腐 甘納豆	精白米 三温糖 調合油 板こんにゃく 薄力粉 上新粉	乾ひじき にんじん さやいんげん たまねぎ なす ぶなしめじ 青ねぎ 青ピーマン ながこんぶ 乾わかめ はくさい メロン

※都合により献立が変更になることがあります。

(一日平均栄養価)

※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳児目標値	478	11.9～23.9	10.6～15.9	～1.5
1・2歳児	468	21.7	15.5	1.3
3歳以上児目標値	588	14.7～29.4	13～19.6	～1.6
3歳以上児	509	21.7	15.3	1.6

～～～おたのしみ～～～

16日(月) ホットケーキ屋さん(出前)

～～～旬の野菜を味わう～～～

27日(金) 新たまねぎを味わう

～～～プチクッキング～～～

3日(火) りんご組

12日(木) ぶどう組

13日(金) みかん組

ゆで卵の殻むき
高野豆腐切り(ナイフ)
白菜ちぎり

～～～めろんクッキング～～～

5(木). 6日(金) 味噌作り

