

2025年 6月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才以上児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね！ さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	2	まめカレー	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱	カレールー	541kcal
	16	じゃこサラダ あまなつ	じゃこ	三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 甘夏	酢 塩 しょうゆ	22.9g
	30	午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳	ほうとう 三温糖 白いりごま 油		しょうゆ	19.9g 1.7g
火		とうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 乾椎茸	しょうゆ	444kcal
	3	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	18.1g
	17	わかめスープ			玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 ワカメ 塩	13.2g
水		にぎかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		1.4g
	4	ブロッコリーのひじきマヨサラダ	メカジキ	三温糖	ブロッコリー コーン缶	しょうゆ	424kcal
	18	とうふのみそしる	絹豆腐 味噌		人参 玉葱 しめじ 小松菜	ひじき マヨドレ 塩 酢	23.8g
木		午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンのにもん あまなつ	無添加ベーコン	じゃがいも 三温糖	甘夏	昆布 煮干し	15.3g
	5	とりにくのケチャップいため	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱	しょうゆ	426kcal
	19	キャベツとツナのすのもの	ツナ缶	三温糖	キャベツ ほうれん草	塩 酢	26.0g
金		オクラとまいたけのスープ	絹豆腐		舞茸 オクラ	昆布 鰹節 塩 コンソメ	17.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.4g
	6	メルルーサのてりやき	メルルーサ	三温糖	人参 切干大根 乾椎茸	しょうゆ	493kcal
土		きりぼしだいこんのにもん	油揚げ	三温糖	人参 切干大根 乾椎茸	しょうゆ	25.3g
	20	じゃがいものみそしる あまなつ	味噌	じゃがいも	玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	昆布 煮干し	15.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう チーズむしばん	牛乳 チーズ	小麦粉 三温糖		B.P	2.2g
月		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	371kcal
	7	ぶたにくのあまからいため	豚肉	三温糖 油	キャベツ 玉葱	しょうゆ	17.4g
	21	マカロニサラダ くだもの		マカロニ	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩	16.4g
火		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	0.7g
	9	ひじきごはん	豚挽肉 油揚げ	三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ ひじき	297kcal
	23	こまつなのしらすあえ	しらす干し		小松菜	しょうゆ	16.9g
水		にらととうふのスープ	絹豆腐		ニラ えのき茸 玉葱	昆布 鰹節 塩	10.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんてん	牛乳	三温糖	桃缶 みかん缶 バイン缶	寒天	1.6g
	10	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖	人参 もやし きゅうり	しょうゆ ひじき	297kcal
木		じゃがいものシャキシャキサラダ		じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	しょうゆ	16.9g
	24	さやえんどうのみそしる	味噌 絹豆腐		さやえんどう 玉葱 しめじ	しょうゆ	16.9g
		午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつ おかし するめ	牛乳	おかし	甘夏	昆布 煮干し ワカメ	14.4g
金		パンのひ (パン持参) トマトソースのとうふハンバーグ	木綿豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉 パン	玉葱 トマト缶	クチャップ しょうゆ	464kcal
	11	スティックきゅうり			きゅうり	塩	24.8g
	25	チキンとうにゅうシチュー	豆乳 鶏肉	じゃがいも 米粉	人参 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ	15.4g
土		午後おやつ むぎちゃ やこめごはんのおにぎり りんご	しらす干し	米 三温糖 白いりごま	大豆 りんご	麦茶 しょうゆ	1.5g
	12	メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ マヨドレ	347kcal
	26	きゃべつのゆかりあえ			キャベツ	ゆかり	19.2g
月		ちんげんさいのスープ			チンゲン菜 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	14.9g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	牛乳	おかし	甘夏		0.9g
	13	ひやむぎ	鶏肉	冷麦 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	445kcal
火		オクラのツナマヨあえ あまなつ	ツナ缶		オクラ	マヨドレ 酢	22.8g
	27	午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	牛乳		とうもろこし		14.9g 1.6g
		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	339kcal
水		にくだんごに	豚挽肉	三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	16.5g
	28	ちゅうかサラダ くだもの		三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり コーン缶	酢 しょうゆ 塩	14.8g
		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	1.4g

*9日(月)、13日(金)、23日(月)、27日(金)は主食はいりません。

*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

7日、14日、21日、28日はパンを持参してください。

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリンピース…など
春の野菜をたくさん取り入れました。

