



6月 献立表



令和7年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をくつる 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	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・油揚げ・万能ねぎ) 幼児:さばのたまご照り焼き 乳児:たらのごま照り焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 さわら きな粉 牛乳 しらす たら	米 砂糖 ごま 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 バイナップル	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
3火	蒸しさつま芋 麦茶	スパゲティ・ポリアン コンメスープ(白菜・玉ねぎ・人参) かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 さつま芋	玉ねぎ ピーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ 青のり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 万能つゆ
4水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ・長ねぎ) 蒸し肉団子 野菜の塩炒め ジョア 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 ジョア 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 こいちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	水 料理酒 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
5木	大根煮 麦茶	【芒種】野菜佃煮入り寿司 コンメスープ(白菜・小松菜・小切麩) 炒り鶏 バナナ 麦茶	りんごゼリー ビスケット 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 マナビスケット	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さばのたまご バナナ りんごジュース アガー	水 トマトケチャップ 殺菌酢 こいちしょうゆ 麦茶
6金	蒸しじゃが芋 麦茶	【南と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・えのき草・高野豆腐) 鶏肉の照り焼き 切干大根とささみのサラダ オレンジ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	干しいたけ キャベツ えのき草 昆布 切干大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 塩 麦茶
7土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 さつま芋 ごま ウエハース	しょうが ほうれん草 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 麦茶
9月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・小松菜) 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 しらす	米 砂糖 マナビスケット	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 バイナップル ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ 殺菌酢 みりん 麦茶
10火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき草・にら) たらの野菜あんかけ 和風マヨ和え バナナ 麦茶	鶏肉とキャベツの和風ス パゲティ 牛乳	味噌 たら 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油	干しいたけ えのき草 にら 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 バナナ キャベツ 焼きのり	水 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶
11水	大根煮 麦茶	ご飯 コンメスープ(じゃが芋・キャベツ・人参) ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 コーン オレンジ レーズン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー こいちしょうゆ
12木	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ・万能ねぎ) 肉じゃが 白菜の梅和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スkimミルク	米 梅しぼ じゃが芋 油 砂糖 マナビスケット さつま芋	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ したき グリーンピース 白菜 ほうれん草 ねりめい グレープフルーツ りんごソース	水 万能つゆ みりん 麦茶
13金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) きせいの豆腐 きせいの豆腐 たまごの和風ドレッシングサラダ 麦茶	ハンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 万能ねぎ もやし 小松菜 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
14土	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁(もやし・小松菜) 鶏肉のケチャップ炒め 切干大根サラダ チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 ごま マナビスケット	干しいたけ もやし 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 コーン	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 殺菌酢 こいちしょうゆ 麦茶
16月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・高野豆腐・チンゲン菜) 赤魚のみりん焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	シュガートースト 牛乳	高野豆腐 味噌 赤魚 牛乳 しらす	米 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 大根 チンゲン菜 ほうれん草 しょうが キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん トマトドレッシング 麦茶
17火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・なめこ・長ねぎ) 幼児:豚肉のカレー風味炒め 乳児:豚肉の炒め物 もやしの和風ドレッシング和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 青りんごの素 じゃが芋	干しいたけ 白菜 なめこ 長ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜	水 万能つゆ 料理酒 みりん 塩 殺菌酢 こいちしょうゆ 麦茶 塩
18水	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン コンメスープ(玉ねぎ・コーン) ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ふりかけかつお	野菜パン ハンパコ 片栗粉 米 さつま芋	玉ねぎ コーン ハセリ フロccoli キャベツ オレンジ	水 シチュウフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
19木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・しめじ・小切麩) 厚揚げの五目煮 マカロニサラダ ジョア 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 ジョア 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 人参 白菜 グリンピース きゅうり 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
20金	大根煮 麦茶	幼児:【夏至】あじと生巻の混ぜご飯 乳児:しらすの混ぜご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナップル 麦茶	ココア米粉蒸しパン 牛乳	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 しらす	米 ごま 米粉 砂糖 油	しょうが きゅうり 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 もやし オクラ 人参 バイナップル 大根	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
21土	ウエハース 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・えのき草・わかめ) ピーマン中華サラダ カップヨーグルト 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま じゃが芋 ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きゅうり 青のり	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶
23月	しらす 麦茶	肉野菜うどん 夏野菜のペイコトサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすピラフ 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スズキーニ グレープフルーツ 玉ねぎ ハセリ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 殺菌酢 麦茶 チキンスープの素
24火	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・小切麩・小松菜) 豚肉の味噌炒め 海藻サラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 青りんごゼリーの素 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし わかめ	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 麦茶
25水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 オニオンスープ(玉ねぎ・人参) 鶏つくね 春雨と野菜のサラダ オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	鶏肉	米 ハンパコ 片栗粉 春雨 砂糖 油 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 ハセリ きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 殺菌酢 麦茶 こいちしょうゆ
26木	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(キャベツ・えのき草・わかめ) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たらの照り焼き 小松菜のお浸し バイナップル 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	味噌 さば かつお節 ヨーグルト 牛乳 たら	米 強力粉 砂糖 油	ゆかり 干しいたけ キャベツ えのき草 わかめ 昆布 小松菜 もやし 人参 バイナップル	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 万能つゆ みりん
27金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ キャベツ ハブリカ オレンジ 青のり 南瓜	水 ハヤシフレーク 殺菌酢 塩 麦茶 万能つゆ
28土	ビスケット 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・チンゲン菜・長ねぎ) ピーマンのマヨサラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ かつお節	米 油 ピーマン ノンエッグマヨネーズ マナビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
30月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・小切麩・わかめ) 幼児:まぐろフライ 乳児:たらの煮付け 納豆和え オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 まぐろフライ 納豆 鶏卵 牛乳 しらす たら	米 さつま芋 小切麩 油 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 万能つゆ 料理酒

★ 今月の平均給与栄養量 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼 平均量	565	21.6	16.2	278	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳 平均量	457	17.4	12.1	243	1.3

★園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽』を使用しています。
★マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。