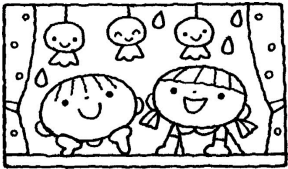
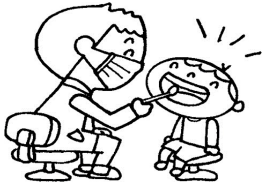


2025年06月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2	月	牛乳 塩せんべい	鶏肉の甘辛丼 みそ汁 ツナサラダ	牛乳 ☆フルーツ ポンチ	(塩せんべい) 米 油 片栗粉	鶏肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ みつば キャベツ きゅうり コーン缶 パイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	540	22.9
3	火	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚のフライ じゃがいもスープ 付け合せ	飲む ヨーグルト せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも せんべい	(牛乳) メルルーサ ベーコン 飲むヨーグルト	(バナナ) もやし にら キャベツ きゅうり 人参	ケチャップ ソース コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	523	19.2
4	水	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏と糸昆布の煮付 みそ汁 マカロニサラダ	牛乳 ビスケット	(クラッカー) 米 油 砂糖 マカロニ ビスケット	鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 牛乳	人参 しいたけ 糸こんにぶ グリーンピース 玉ねぎ かいわれ キャベツ きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	507	21.3
5	木	牛乳 ウエハース	ごはん 春雨スープ 生揚げと豚肉のケチャップ煮 パイナップル	野菜ジュース おこめスナック	(ウエハース) 米 油 春雨 おこめスナック	(牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 さやいんげん レタス もやし コーン缶 パイナップル 野菜ジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩	519	21
6	金	牛乳 パイン	ごはん はんぺんのくず煮 五目汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 おさつスナック	米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも おさつスナック	はんぺん 鶏肉 生揚げ 納豆 牛乳	(パイナップル) 人参 こんにゃく 玉ねぎ しめじ かいわれ 切干大根 チンゲンサイ	かつお節(だし) しょうゆ みそ	500	26.6
9	月	牛乳 塩せんべい	ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ☆あじさい ゼリー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 粉寒天 グレープジュース	カレールウ 酢 塩	520	19.9
10	火	牛乳 オレンジ	ごはん さわらの竜田揚げ みそ汁 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	さわら 牛乳	(オレンジ) しょうが 玉ねぎ えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ	535	21.4
11	水	牛乳 ボーロ	マーボー豆腐丼 中華スープ 中華風あえ	飲む ヨーグルト ビスケット	(ボーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ビスケット	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ ハム 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが しめじ もやし かいわれ キャベツ きゅうり	みそ しょうゆ 中華の素 塩 酢	501	21
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん 旨煮 みそ汁 コーンサラダ	牛乳 季節の和菓子 ひあ・クッキー	(ビスケット) 米 砂糖 じゃがいも クッキー 和菓子	鶏肉 生揚げ 油揚げ ハム 牛乳	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ わかめ キャベツ コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みそ マヨ・ドレ	510	22.1
13	金	牛乳 ウエハース	ごはん かぼちゃサラダ 豚肉ともやしのごま炒め チンゲンサイスープ	フルーツ ジュース 揚げ菓子	(ウエハース) 米 ごま油 揚げ菓子	(牛乳) 豚肉 ベーコン	もやし 人参 ピーマン チンゲンサイ コーン缶 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ フルーツジュース	中華の素 しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	512	18.6
16	月	牛乳 ボーロ	ごはん 八宝菜 キャベツスープ パイナップル	牛乳 かりんとう	(ボーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 かりんとう	豚肉 ベーコン 牛乳	人参 もやし ピーマン しいたけ キャベツ パセリ パイナップル	塩 こしょう しょうゆ 中華の素 酒	503	16
17	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 根菜汁 白あえ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 ごま ビスケット	さば 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 人参 花切干 チンゲンサイ 糸こんにゃく しいたけ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	543	24.5
18	水	牛乳 塩せんべい	ごはん みそかつ かきたま汁 付け合せ	牛乳 チーズスナック	(塩せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 チーズスナック	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ かいわれ チンゲンサイ 人参	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	552	24.1
19	木	牛乳 オレンジ	ごはん 新じゃがのカレーそぼろ煮 みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 クッキー	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま クッキー	鶏ミンチ 生揚げ ハム 牛乳	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 しいたけ わかめ ひじき きゅうり コーン缶	カレー粉 しょうゆ かつお節(だし) みそ みりん マヨ・ドレ	535	25.9
20	金	牛乳 バナナ	米粉ロール ポークシチュー コールスロー ヨーグルト	野菜ジュース あられ	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 豚肉 ハム ヨーグルト	(バナナ) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン缶 野菜ジュース	ハヤシルウ 酢 塩	592	23.6
23	月	牛乳 ボーロ	ひじきごはん みそ汁 おかかあえ オレンジ	牛乳 ビスケット	(ボーロ) 米 砂糖 じゃがいも 焼酎 ビスケット	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	ひじき 人参 グリンピース 玉ねぎ さやいんげん キャベツ オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	501	22.2
24	火	牛乳 パイン	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 酢の物	飲むヨーグルト コンソメ スナック	米 油 ごま 砂糖 コンソメスナック	(牛乳) 豚肉 かまぼこ 飲むヨーグルト	(パイナップル) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参 わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) 酢 塩	521	23.1
25	水	牛乳 クッキー	ちらし寿司 すまし汁 バナナ	牛乳 お祝い デザート	(クッキー) 米 砂糖 油 片栗粉 お祝いデザート	卵 さけフレーク 豆腐 牛乳	人参 しいたけ かんぴょう 水菜 玉ねぎ みつば バナナ	こんにぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	537	18.5
26	木	牛乳 バナナ	ゆかりごはん 白身魚の南蛮漬け じゃがいもスープ	牛乳 かりんとう	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも かりんとう	メルルーサ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン えのきたけ キャベツ	酒 しょうゆ 酢 かつお節(だし) コンソメの素 塩 ゆかり	522	21.6
27	金	牛乳 ビスケット	豚丼 のっぺい汁 ゆかりあえ	フルーツ ジュース クラッカー	(ビスケット) 米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	(牛乳) 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ みつば えのきたけ あさつき キャベツ きゅうり フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩 ゆかり	510	21.9
30	月	牛乳 オレンジ	ごはん 炒り鶏 みそ汁 かぼちゃの含め煮	牛乳 ういろう ひ・あられ あ・ビスケット べ・揚げ菓子	米 油 砂糖 ういろう あられ ビスケット 揚げ菓子	鶏肉 豆腐 牛乳	(オレンジ) こんにゃく 人参 ごぼう しいたけ 玉ねぎ なす かぼちゃ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	514	21.3
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注)マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング ひ=ひよこ組 あ=あひる組 ペ=ペンギン組
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。