



6月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

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	体をつくる 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	蒸しさつま芋 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ウインナー チーズ 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいちしょうゆ
3 火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き なめたけ和え バイナッブル 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 牛乳	米 砂糖 薄力粉 ウエハース	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ豆 バイナッブル りんごソース	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
4 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 野菜の塩炒め パナナ 麦茶	にらちみ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 砂糖 小切麩 せんべい	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 パナナ にら	水 料理酒 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素
5 木	蒸し人参 麦茶	【芒種】ご飯 すまし汁 炒り鶏 ツナマヨサラダ メロン 麦茶	あじさいゼリー ビスケット 牛乳	鶏肉 ツナ クリーム 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん 白菜 きゅうり トマト ノロ ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶
6 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	お駄のきな粉ラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 干しえび 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 薄力粉 片栗粉 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 キヤベツ えのき豆 にんにくしょうが キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 人参 青のり 切干大根 チンゲン菜	水 塩 穀物酢 麦茶
7 土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
9 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え バイナッブル 麦茶	豆腐ココアプリン ビスケット 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 マンナビスケット	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 バイナッブル アガー 大根	水 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶 ココア
10 火	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 さわらの野菜あんかけ 和風マヨ和え パナナ 麦茶	豚肉とキャベツの和風ス パゲティ 牛乳	煮干し かつお節 味噌 さわら 豚肉 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 えのき豆 にら 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 パナナ キャベツ 焼きのり	水 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶
11 水	クラッカー 麦茶	ご飯 コーンスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 煮干し	米 バン粉 片栗粉 クラッカー	玉ねぎ コーン バセリ ブロッコリー キャベツ オレンジ わかめご飯の素	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
12 木	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 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 麦茶	厚揚げ 味噌 豚肉 ヨーグルト スkimミルク	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ しらす グリンピース 白菜 ほうれん草 ねりうめ 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 コンソメスープ チキンカレー 切干大根サラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	レーズンバンケーキ 麦茶	高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 青りんごゼリーの素 薄力粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ 切干大根 コーン レーズン	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 野菜の和え物 オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) クラッカー 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 グレープフルーツゼリーの素 クラッカー せんべい	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 もやし 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
16 月	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー トマトドレッシングサラダ バイナッブル 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 車麩 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーツ キャベツ きゅうり バイナッブル 南瓜	水 万能つゆ みりん トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
17 火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわのカレーたぶら もやしの和風ドレッシング和え チーズ 麦茶	納豆そうめん 麦茶	味噌 焼き竹輪 チーズ 納豆	米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 そうめん マンナビスケット	干しいたけ 白菜 なめこ 長ねぎ 昆布 もやし 小松菜 人参 きゅうり マンナビスケット	水 カレー粉 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶 万能つゆ 塩
18 水	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ ショア 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ 牛乳 ジョア ふりかけかつお 煮干し	野菜パン じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 米 さつま芋	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
19 木	ウエハース 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 マカロニサラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	煮干し かつお節 味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳 クリーム ジョア	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 無塩バター 薄力粉 ウエハース	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 オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
20 金	チーズ 麦茶	【夏至】あじと生麦の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナッブル 麦茶	フルーツパン 牛乳	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 チーズ	米 フルーツパン	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 バイナッブル	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶 人参 バイナッブル
21 土	クラッカー 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉 クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき豆 わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
23 月	ウエハース 麦茶	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ チーズ 麦茶	しらすピラフ 牛乳	鶏肉 チーズ しらす 牛乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター ウエハース	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スキーマ 玉ねぎ バセリ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶 チキンスープの素
24 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 海藻サラダ パナナ 麦茶	クッキー(卵不使用) 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉 無塩バター さつま芋	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 パナナ	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
25 水	ビスケット 麦茶	ご飯 オニオンスープ チキンナゲット 春雨と野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	米 バン粉 薄力粉 油 春雨 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 バセリ きゅうり コーン オレンジ ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 料理酒
26 木	蒸し人参 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	豚肉 高野豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 強力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ブロッコリー キャベツ パプリカ	水 ハヤシフレーク チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
27 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 ツナと切干大根入り玉子焼き 小松菜の煮浸し バイナッブル 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ゆかり 干しいたけ キャベツ えのき豆 わかめ 昆布 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし バイナッブル 青のり 南瓜	水 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
28 土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ 麦茶	キャロットバンケーキ 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	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 パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
30 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 納豆和え オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	味噌 まぐろフライ 納豆 牛乳 チーズ	米 さつま芋 小切麩 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	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 ココア

☆ 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)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
								A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	目標量	566	19.8	16.4		270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
	平均量	557	20.2	15.8	88	243	3	250	0.32	0.33	37	1.5	5.7
乳児	目標量	462	16.2	13.3		225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
	平均量	462	16.4	13	73.2	217	2.7	232	0.28	0.28	31	1.3	5.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。