

令和7年

6月

献立表

清水保育園

日	曜日	昼食	食材			その他
		間食	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等
2 16 30	月	ゆかりごはん みそ汁 肉じゃが 磯和え	味噌、生揚げ 豚肉 焼きのり	米 じゃがいも、油、砂糖	南瓜、玉葱 玉葱、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、もやし、人参	ゆかり だし汁 醤油、酒 醤油
		果物 ヨーグルト／バナナ			オレンジ バナナ	
3 17	火	タコライス 春雨スープ ツナサラダ ブロッコリー	豚肉、粉チーズ 鶏肉 ツナ缶	米、油 春雨 油、砂糖	玉葱、レタス、トマト 玉葱、ほうれん草、人参 キャベツ、きゅうり、人参 ブロッコリー	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう 塩、こしょう、コンソメ 酢、塩、こしょう 塩
		果物 牛乳／マーブルケーキ	牛乳／鶏卵、牛乳	小麦粉、バター、砂糖		ベーキングパウダー、ピュアココア
4 18	水	ロールパン キャベツのスープ 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ	ベーコン 鶏肉、粉チーズ ロースハム	ロールパン、マーガリン 油 油、生パン粉 マカロニ、油、マヨネーズ	玉葱、キャベツ、干し椎茸、人参 パセリ 人参、きゅうり	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、酒 酢、塩
		果物 牛乳／冷やしきつねうどん	牛乳／油揚げ、わかめ	茹でうどん、砂糖	ほうれん草、みかん缶	醤油、みりん、酒、塩
5 19	木	スタミナチャーハン もやしと豆腐のスープ 南瓜の含め煮 華風大根	豚肉 豆腐	米、油 砂糖 砂糖、ごま油	にんにく、葱、人参、ニラ 玉葱、もやし、人参 南瓜 大根、人参、ほうれん草	醤油、塩、こしょう だし汁、醤油、塩 醤油 醤油、酢、塩
		果物 牛乳／揚げパン	牛乳／	ロールパン、油、グラニュー糖		
6 20	金	ロールパン 野菜スープ フィッシュフライ せんキャベツ、トマト	ウインナー メルルーサ	ロールパン、マーガリン 小麦粉、パン粉、油	玉葱、人参、チンゲン菜 キャベツ、トマト	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、酒、中濃ソース 中濃ソース
		果物 牛乳／ゆかりおにぎり	牛乳／	米		ゆかり
7	土	カレーうどん じゃがいもの炒め煮 牛乳／	豚肉 牛乳／	茹でうどん、片栗粉、油 じゃがいも、油、砂糖	葱、玉葱、人参 人参、いんげん	醤油、みりん、塩、カレールー、だし汁 醤油、酒、みりん
		果物 牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン	オレンジ	
21	土	焼きそば 南瓜の含め煮 牛乳／	豚肉、青のり 牛乳／	蒸し中華麺、油 砂糖	人参、キャベツ、もやし、ピーマン 南瓜	塩、こしょう、焼きそばソース 醤油
		果物 牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン	オレンジ	
9 23	月	カレーライス すまし汁 切り干し大根サラダ ブチトマト	豚肉、牛乳 豆腐	米、じゃがいも、油 ごま油、砂糖	玉葱、人参、にんにく、生姜 ほうれん草 切り干し大根、きゅうり、人参、キャベツ ブチトマト	ケチャップ、ウスターソース、カレールー、塩、こしょう だし汁、醤油、塩 酢、醤油 小玉スイカ
		果物 牛乳／黒糖蒸しパン	牛乳／牛乳	小麦粉、黒糖、油	レーズン	ベーキングパウダー
10 24	火	ふりかけごはん みそ汁 鮭の西京焼き 野菜のごま和え	かつお節、青のり 味噌 鮭、味噌	米、黒ごま 玉麴 三温糖、白ごま	大根、万能葱 生姜 ほうれん草、人参、もやし	塩 だし汁 みりん、酒 醤油
		果物 牛乳／ゆかりポテト	牛乳／	じゃがいも、油	オレンジ	ゆかり
11	水	ロールパン 角切リスープ タンドリーチキン 春雨サラダ	ベーコン 鶏肉、ヨーグルト ロースハム	ロールパン、マーガリン 春雨、砂糖、油	人参、玉葱、大根 きゅうり、人参	コンソメ、醤油、塩、こしょう ケチャップ、カレー粉、醤油、塩、こしょう 塩、酢
		果物 牛乳／焼きそば	牛乳／豚肉、青のり	蒸し中華麺	キャベツ、人参、もやし、ピーマン	塩、こしょう、焼きそばソース
12 26	木	昆布ごはん みそ汁 ひじき入りつくね ごぼうの中華和え	昆布佃煮 味噌 鶏肉、干しひじき、豆腐	米 片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	玉葱、えのき茸、ほうれん草 玉葱、生姜 ゴボウ、キャベツ、きゅうり、人参	だし汁 塩、醤油、だし汁 醤油、酢 オレンジ
		果物 牛乳／ココアトースト	牛乳／	食パン、砂糖、マーガリン		ミルクココア
13 27	金	ロールパン オニオンスープ ピーマンの肉詰め マセドアンサラダ	ベーコン 豚肉、鶏卵、牛乳	ロールパン、マーガリン 油 小麦粉、パン粉 じゃがいも、油、マヨネーズ	玉葱、しめじ 玉葱、ピーマン 人参、きゅうり、コーン缶、玉葱	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩、こしょう バナナ
		果物 牛乳／醤油ラーメン	牛乳／豚肉、なると、わかめ	茹で中華麺、ごま油	葱、ほうれん草	鶏ガラスープの素、塩、こしょう、醤油
14	土	きつねうどん 根菜の煮物 牛乳／	油揚げ、乾燥わかめ さつま揚げ 牛乳／	茹でうどん、砂糖 油、砂糖	葱、ほうれん草 蓮根、人参、ごぼう	醤油、みりん、酒、塩、だし汁 醤油、酒
		果物 牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン	オレンジ	
28	土	スパゲティナポリタン 豚肉と大根の炒め煮 牛乳／	ベーコン、粉チーズ、牛乳 豚肉 牛乳／	スパゲティ、バター、油、砂糖 油、砂糖	玉葱、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、パセリ粉 大根、人参、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 醤油、みりん
		果物 牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン	オレンジ	
25	水	おにぎりバイキング みそ汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	昆布佃煮、鮭フレーク 豆腐、味噌、わかめ 鶏肉	米 片栗粉、油 じゃがいも、マヨネーズ	万能葱 生姜、にんにく 人参、きゅうり トマト、バナナ、みかん缶、パイン缶、桃缶	ゆかり だし汁 酒、醤油、カレー粉 塩、こしょう
		果物 トマト、フルーツヨーグルト 牛乳／あじさいゼリー	ヨーグルト 牛乳／			青りんごゼリー、いちごゼリー、ブドウゼリー

今月の平均エネルギー 乳児:510 kcal 幼児:617kcal

※乳児は毎日10時と12時に牛乳を飲んでいきます。
○献立(食材)は、園の行事・その他(非常食体験など)の都合により、変更することがありますのでご了承ください。
○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。