

2025年06月

# 6 月

# 献 立 表

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
			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	
2 月	ごはん 豚の牛蒡焼き 納豆和え 絹さやの味噌汁	ヨーグルト	米 油	牛乳 豆腐 豚肉 納豆 チーズ みそ	ほうれんそう のり たまねぎ ねぎ きぬさや キャベツ にんじん しょうが	牛乳 クッキー
3 火	ごはん パナナ 煮魚 じゃが芋ひじきサラダ 鶏ごぼう汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス じゃがいも しらすだき マヨネーズ 三温糖 ごま油 パター	牛乳 あかう豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	パナナ にんじん きゅうり ねぎ コーン ごぼう しょうが ひじき	牛乳 コーンマヨ煮しパン
4 水	食パン スパニッシュオムレツ スナップエンドウサラダ ほうれん草ポタージュ	お茶 クッキー	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 パター	牛乳 卵 生クリーム ウインナー 油揚げ	ほうれんそう しいたけ スナップエンドウ トマト たまねぎ アスパラガス だけのコーン えだまめ にんじん ねぎ パプリカ	牛乳 だけのごはん
5 木	ごはん あじステーキ 小松菜の煮ひたし 大根の味噌汁	バナナ お茶 せんべい	米 小麦粉 三温糖 バター	あじ 豆腐 油揚げ みそ	こまつな だいこん にんじん えのきたけ	野菜ジュース せんべい
6 金	わかめごはん グレープフルーツ 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ	お茶 せんべい	米 小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 ハム 卵 干しえび	グレープフルーツ にんじん ねぎ こまつな きゅうり しめじ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ パプリカ ビーマン しいたけ	牛乳 クッキー
7 土	ごはん 肉じゃが 三色おひたし 豆腐とわかめの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも しらすだき ごま 麩 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ わかめ	牛乳 せんべい
9 月	ごはん ツナオムレツ トマトサラダ じゃがいもの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油	牛乳 卵 豆腐 チーズ ツナ みそ	コーン にんじん こまつな きゅうり トマト ねぎ まいたけ	ジョア せんべい
10 火	ごはん グレープフルーツ さわらのごま照り焼き うーめんサラダ 人参の味噌汁	ヨーグルト	米 ホットケーキミックス そうめん 油 ごま	牛乳 さわら 豆腐 卵 みそ	グレープフルーツ にんじん キャベツ だいこん かぼちゃ しめじ えのきたけ コーン きゅうり	牛乳 かぼちゃケーキ
11 水	ごはん 五目あんかけ焼きそば ハンバーグ 油揚げの味噌汁 バナナ	野菜ジュース	中華めん 米 ごま 油 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 えび 豆腐 油揚げ ささ身 みそ	バナナ だいこん ねぎ チンゲンサイ ヤングコーン レタス きゅうり しい たけ にんじん だけのこ 切り干しだいこん	牛乳 切り干し大根ご飯
12 木	ごはん メロン たら甘酢あんかけ たけのこのおかか煮 茄子とおくらのすまし汁	お茶 せんべい	米 食パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 片栗粉 油	牛乳 たら 豆腐 ツナ さつま揚げ かつお節	メロン だけのこ いんげん オクラ なす にんじん パプリカ ピーマン もやし ねぎ たまねぎ	牛乳 ツナポテトサンド
13 金	キーマカレー キャベツとツナのサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	米 中華めん 油	ヨーグルト 鶏ひき肉 大豆 ツナ 大豆ミート	キャベツ にんじん もも みかん パナナ にんにく パイナップル こまつな コーン たまねぎ きゅうり トマト ねぎ	牛乳 醤油ラーメン
14 土	ごはん 豆腐野菜あんかけ きのこ入りきんぴら 玉ねぎの味噌汁	お茶 せんべい	米 片栗粉 三温糖 油 ごま ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう にんじん さやえんどう ねぎ	牛乳 せんべい
16 月	ごはん 豆腐とツナのチーズ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも しらすだき ごま 片栗粉 三温糖	牛乳 豆腐 ツナ ちくわ チーズ	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ もやし	牛乳 せんべい
17 火	ごはん パナナ 鶏のガーリック焼き ココロサラダ きのこの味噌汁	お茶 せんべい	米 マカロニ じゃがいも 油 バター	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 チーズ みそ	バナナ トマト コーン たまねぎ まいたけ えのきたけ しいたけ きゅうり にんじん ねぎ ピーマン にんにく パセリ	牛乳 マカロニミート
18 水	バターロール チキングラタン グリーンサラダ ポトフ	野菜ジュース	ロールパン 米 じゃがいも マカロニ 小麦粉 油 ごま パター	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー 干しえび	たまねぎ にんじん ブロッコリー そらまめ キャベツ レタス きゅうり	牛乳 そらまめ桜エビご飯

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
			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	
19 木	ごはん メロン かに茶 アスパラのおかか和え ワンタンスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも ワンタンの皮 油 片栗粉 三温糖	牛乳 卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ かつお節	メロン たまねぎ ねぎ アスパラガス チンゲンサイ もやし にんじん だけのこ グリーンピース	牛乳 クッキー
20 金	ごはん グレープフルーツ あじの香り焼き じゃがいもサラダ いんげんの味噌汁	ぶどうゼリー	米 そうめん じゃがいも 油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	あじ 豆腐 油揚げ みそ	グレープフルーツ トマト ねぎ いんげん にんじん きゅうり コーン いんげん ひじき にんにく わかめ	真だくさんそうめん
21 土	ごはん 雲豆腐 しらす入りお漬物 うーめん汁	お茶 せんべい	米 そうめん しらすだき 油 ごま 三温糖	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 しらす干し	にんじん キャベツ ねぎ まいたけ しいたけ しょうが	牛乳 せんべい
23 月	ごはん 大豆ミートハンバーグ ポテトサラダ にらたま汁	りんごジュース	米 じゃがいも パン粉 マヨネーズ 油	豆腐 卵 大豆ミート 鶏ひき肉 チーズ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ にら	ジョア ムーンライト
24 火	ごはん パナナ さばの味噌煮 いんげんのおひたし さつま汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも さつまいも 三温糖 片栗粉 油 ごま	牛乳 さば 鶏ひき肉 しらす干し みそ	バナナ いんげん ねぎ もやし にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	牛乳 ポテトもち
25 水	緑のクリーンハスバグティ カラフルサラダ コンソメスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも 小麦粉 油 パター	牛乳 さけ 生クリーム チーズ	きゅうり たまねぎ にんじん トマト コーン だいこん アスパラガス ほうれんそう いんげん エリンギ 塩こんぶ	牛乳 きゅうりと塩こんぶの混ぜご飯
26 木	ごはん オレンジ たらのチーズ焼き 小松菜の中華和え 豚汁	ヨーグルト	米 食パンごま じゃがいも ごま油 しらすだき マヨネーズ 三温糖 パター	牛乳 たら 豆腐 豚肉 チーズ みそ 干しえび	オレンジ こまつな にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう しめじ のり	牛乳 ごまトースト
27 金	チキンカレー 大根サラダ 牛乳 バナナ	アップルキャラットジュース	米 ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 卵	バナナ だいこん たまねぎ にんじん コーン きゅうり レモン	牛乳 レモンケーキ
28 土	ごはん 筑前煮 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも こんにゃく ごま 油 三温糖	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	にんじん こまつな コーン ねぎ ごぼう いんげん しいたけ	牛乳 せんべい
30 月	ごはん グレープフルーツ マーボー豆腐 中華和え チンゲン菜のすまし汁	お茶 せんべい	米 油 ごま 片栗粉 麩 三温糖 ごま油	牛乳 豆腐 大豆ミート 干しえび みそ	グレープフルーツ もやし チンゲンサイ きゅうり ねぎ にんじん コーン にら にんにく しょうが	牛乳 クッキー

未満児 給与栄養量	エネルギー	452	kcal	たんぱく質	18.5	g
	脂質	14.1	g	食塩相当量	1.4	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	554	kcal	たんぱく質	23.5	g
	脂質	17.4	g	食塩相当量	1.5	g

