令和7年度

6月献立表

幼保連携型認定こども園歌敷山保育園

		献立名	材料名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
2	月	タンドリーフィッシュ	油	たら ヨーグルト		カレー粉 ケチャップ 塩	620	24.7
		さつま芋とクリームチーズのサラダ	さつま芋 マヨネーズ	クリームチーズ	人参 枝豆			
		ほうれん草のナムル	砂糖 ごま ごま油		ほうれん草 人参 コーン えのき	醤油		
		もやしスープ		若布	もやし	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉						
		牛乳 ジャムサンド	食パン いちごジャム	牛乳				
3	火	えびピラフ	米 バター	えび	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	コンソメ	604	19.7
		春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま 油		胡瓜 人参	酢 ぽん酢		
		ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー 枝豆 しめじ	醤油		
		じゃが芋のミルクスープ	じゃが芋	牛乳	玉ねぎ	コンソメ		
		〈おやつ〉						
		牛乳 お菓子		牛乳				
4	水	とり天	小麦粉 天ぷら粉 油	鶏肉 卵	生姜	塩	608	27.3
		大豆と胡瓜の塩昆布和え	砂糖	大豆 塩昆布	胡瓜 コーン	ぽん酢		
		切干大根の煮物	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 いんげん	醤油		
		豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	大根葉	和だし		
		〈おやつ〉	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース			
		牛乳 りんごゼリー						
5	木	ポテトバーグ	じゃが芋 油 パン粉	合ミンチ 卵	玉ねぎ	塩胡椒 ケチャップ	683	25.3
		カリフラワーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー カリフラワー コーン 人参	酢 醤油		
		ピーマンとツナ炒め	砂糖 油	ツナ	ピーマン 人参	鶏がらだし 醤油		
		白菜のみそ汁		みそ	白菜 しめじ	和だし		
		〈おやつ〉	小麦粉 砂糖	牛乳 クリームチーズ 卵				
		牛乳 チーズケーキ						
6	金	＜台湾料理＞	米 砂糖 ごま油	豚肉 卵	生姜 玉ねぎ 椎茸	醤油 酢	616	24.5
		ルーローハン						
		ビーフン炒め	ビーフン ごま油	豚肉	玉ねぎ キャベツ コーン ピーマン	鶏がらだし 醤油		
		青菜炒め	砂糖 ごま油		小松菜 人参	醤油		
		大根スープ			大根 大根葉 生姜	塩		
		〈おやつ〉	小麦粉 油 砂糖 はちみつ	牛乳 卵				
		牛乳 台湾カステラ						
7	土	カレーうどん	うどん 砂糖	豚肉 薄揚げ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ 人参	カレールゥ	558	22.9
		胡瓜と若布の酢の物	砂糖	薄揚げ 若布	胡瓜 コーン	酢		
		〈おやつ〉		牛乳				
		牛乳 お菓子						
8	日	休日						
9	月	さばのさっぱり焼き	砂糖 油	鯖		ポン酢	665	29.1
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐	枝豆	醤油		
		ブロッコリーのおかか和え	砂糖	かつお節	ブロッコリー 人参 コーン 舞茸	醤油		
		切干大根のみそ汁		薄揚げ みそ	切干大根	和だし		
		〈おやつ〉	食パン バター 砂糖	牛乳				
		牛乳 シュガートースト						
10	火	チーズオムレツ		合ミンチ 卵 チーズ	人参 玉ねぎ	コンソメ ケチャップ 塩胡椒	663	22.2
		さつま芋のコロコロ焼き	さつま芋 マヨネーズ			コンソメ 胡椒		
		キャロットサラダ	油 砂糖		枝豆 コーン 人参	醤油 酢		
		コンソメスープ	じゃが芋		キャベツ マッシュルーム	コンソメ 醤油		
		〈おやつ〉		牛乳				
		牛乳 お菓子						
11	水	あじのかば焼き	片栗粉 油 砂糖	鰺		醤油	655	27.1
		そら豆とじゃが芋のオイル焼き	じゃが芋 油		そら豆 コーン	コンソメ		
		ほうれん草のサラダ	砂糖 油		ほうれん草 人参 しめじ	醤油 酢		
		若布とあげのみそ汁		若布 薄揚げ みそ		和だし		
		〈おやつ〉	小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 豚ミンチ	筍 玉ねぎ	醤油 塩胡椒		
		牛乳 肉まん	砂糖 油 ごま油					
12	木	棒餃子	餃子の皮 油 ごま油	豚ミンチ	キャベツ にら 生姜 にんにく	鶏がらだし 醤油	557	20.3
		ひじきの煮物	砂糖	ひじき 薄揚げ	人参 枝豆	醤油		
		里芋のオイル焼き	里芋 油		スナップえんどう	醤油		
		春雨のスープ	春雨	卵	大根葉	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉	マカロニ 油	牛乳	パセリ	ケチャップ カレー粉 コンソメ		
		牛乳 カレーマカロニ						
13	金	鶏肉の唐揚げ レモン漬け	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	レモン	醤油	590	21.7
		胡瓜の甘酢	砂糖	若布	胡瓜 人参	酢		
		れんこんの金平	砂糖 ごま ごま油	ちくわ	蓮根 人参 ごぼう	醤油		
		卵のみそ汁		卵 みそ	青梗菜	和だし		
		〈おやつ〉	砂糖	牛乳 イナアガー	リンゴジュース ぶどうジュース			
		牛乳 あじさいゼリー						
14	土	チキンライス	米 バター	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン ピーマン	コンソメ ケチャップ	552	19.6
		豆腐とえのきのスープ		豆腐	えのき キャベツ	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉		牛乳				
		牛乳 お菓子						
15	日	休日						
16	月	韓国風ローストチキン	砂糖 ごま油	鶏肉		オイスターソース 醤油	674	28.3
		もやしのナムル	ごま油		もやし 人参 胡瓜	醤油		
		枝豆コーン	砂糖		枝豆 コーン	酢		
		卵スープ		卵	白菜	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉	食パン マヨネーズ	牛乳 ツナ	キャベツ	塩胡椒		
		牛乳 ツナキャベツサンド						
17	火	ミートローフ	パン粉	合ミンチ 豆腐	玉ねぎ コーン 人参	ケチャップ 塩胡椒	608	24
		ブロッコリーの炒め物	油		ブロッコリー 人参 枝豆	コンソメ		
		大根サラダ	砂糖 油	カニカマ かつお節	大根 胡瓜	酢 醤油		
		オニオンスープ			玉ねぎ しめじ	コンソメ 醤油		
		〈おやつ〉		牛乳				
		牛乳 お菓子						

18	水	さわらの竜田揚げ じゃが芋の昆布茶和え ひじきと大豆の煮物 豆乳のおみそ汁 〈おやつ〉 牛乳　野菜ゼリー	片栗粉　油 じゃが芋　バター 砂糖 砂糖	さわら ひじき　大豆　薄揚げ 豆乳　薄揚げ　みそ 牛乳　イナアガー	生姜 コーン 人参 玉ねぎ　人参 野菜ジュース	醤油 昆布茶 醤油 和だし	578	24.3
19	木	醤油ラーメン カリフラワーのツナマヨ和え さつま芋のバター焼き 〈おやつ〉 牛乳　おにぎり	ラーメン麺　バター マヨネーズ さつま芋　バター 米	豚肉　なると ツナ 牛乳　鮭　のり	もやし　コーン　人参　キャベツ カリフラワー　ブロッコリー　人参	鶏がらだし　醤油 塩胡椒 コンソメ 塩	595	26.4
20	金	木の葉丼 わかさぎの甘酢 ほうれん草ののり和え 豆腐と若布のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳　クロワッサン	米　砂糖 小麦粉　油　砂糖 砂糖 パイシート　砂糖	かまぼこ　薄揚げ　卵 わかさぎ のり 豆腐　若布　みそ 牛乳　卵	人参　玉ねぎ　椎茸 ほうれん草　人参　しめじ	醤油 コンソメ　酢 醤油 和だし	620	25.8
21	土	和風スパゲティ 青梗菜とえのきのスープ 〈おやつ〉 牛乳　お菓子	スパゲティ　バター じゃが芋	豚肉 牛乳	玉ねぎ　しめじ　椎茸　ほうれん草 人参 青梗菜　えのき	醤油 鶏がらだし　醤油	511	21.1
22	日	休日						
23	月	たらの香味焼き じゃが芋の甘煮 小松菜ときのこのおかか和え 厚揚げのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳　ココアサンド	砂糖　油 じゃが芋　砂糖 砂糖 食パン　バター	鱈 かつお節 厚揚げ　みそ 牛乳	玉ねぎ　生姜　にんにく 小松菜　えのき　しめじ　人参 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし ミルクココア	579	25
24	火	マーボー豆腐 胡瓜と若布の甘酢 里芋の煮物 もやしスープ 〈おやつ〉 牛乳　お菓子	片栗粉　ごま油　砂糖 砂糖 里芋　砂糖 砂糖	豚ミンチ　豆腐　赤みそ 若布　卵 牛乳	玉ねぎ　人参　青ねぎ 胡瓜 もやし　大根葉	鶏がらだし　醤油 酢 醤油 鶏がらだし　醤油	578	23.1
25	水	酢豚 大豆とじゃが芋のコロコロ焼き マカロニサラダ 中華風コーンスープ 〈おやつ〉 牛乳　ひじきおにぎり	片栗粉　砂糖　油 じゃが芋　油 マカロニ　マヨネーズ 片栗粉 米	豚肉 大豆 豆腐　卵 牛乳　ひじき　ツナ　薄揚げ	人参　玉ねぎ　ピーマン 胡瓜　人参　コーン スイートコーン 人参　枝豆	醤油　酢　ケチャップ 鶏がらだし 醤油　コンソメ 鶏がらだし　胡椒 醤油	764	30.5
26	木	照り焼きつくね ほうれん草のサラダ 卵焼き きのこのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳　ちんすこう	パン粉　砂糖 砂糖　油 小麦粉　砂糖　油	鶏ミンチ　豆腐　卵 卵 みそ 牛乳	玉ねぎ　えのき　青しそ ほうれん草　人参　コーン しめじ　玉ねぎ　舞茸	醤油　塩胡椒 醤油　酢 白だし 和だし	643	26
27	金	ハヤシライス ブロッコリーとみかんのサラダ 〈おやつ〉 牛乳　オレンジゼリー	米 砂糖　油 砂糖	牛肉 牛乳　イナアガー	玉ねぎ　人参　しめじ　枝豆 マッシュルーム　トマト缶 ブロッコリー　人参　コーン みかん缶 オレンジジュース	ハヤシルゥ 醤油　酢	552	18.4
28	土	スタミナ丼 豆腐のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳　お菓子	米	豚肉 豆腐　薄揚げ　みそ 牛乳	人参　玉ねぎ　青梗菜 生姜　にんにく えのき	焼き肉のタレ 和だし	535	22.3
29	日	休日						
30	月	赤魚のゆかりマヨ焼き 厚揚げのケチャップ焼き 人参とコーンの甘酢 卵スープ 〈おやつ〉 牛乳　ホットドッグ	マヨネーズ 砂糖 丸パン	赤魚 厚揚げ 卵 牛乳　ウインナー	ゆかり 人参　胡瓜　コーン 青梗菜	ケチャップ 酢 鶏がらだし　醤油 ケチャップ	644	28.7

※今月は季節の食材・新しい食材として「クリームチーズ　はちみつ　マッシュルーム　そら豆　ラーメン麺　なると　青しそ　パイナップル　オイスターソース」を使用してます。

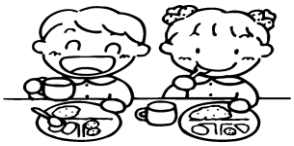
※週に１度、7分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
オレンジ・バナナ・パイン

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・・・菓子パン



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材が出てくることがあります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。