

6月 献立表

令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		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	ご飯 味噌汁 さわらのこま唐揚げ なめたけ和え 麦茶	油揚げ 味噌 さわら	米 ごま 片栗粉 油	干ししいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが キャベツ 小松菜 人参 なめ茸	水 こいくちしようゆ 料理酒 麦茶
4 水	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 ジョア 麦茶	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 ショア	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩	きゅうり トマト 干ししいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしようゆ 麦茶
6 金	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め 切干大根とささみのサラダ 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 鶏肉	米 玄米 油 砂糖	干ししいたけ キャベツ えのき茸 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 チンゲン菜	水 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
11 水	麦ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の梅和え 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	干ししいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース 白菜 ほうれん草 ねりうめ	水 万能つゆ みりん 麦茶
13 金	野菜パン コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉	玉ねぎ コーン バセリ ブロッコリー キャベツ	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
16 月	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー トマドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 車麩 油 砂糖	干ししいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん トマドレッシング 麦茶
18 水	ご飯 コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ 麦茶	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖	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
20 金	【夏至】ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米	干ししいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 もやし オクラ 人参	水 塩 料理酒 こいくちしようゆ 麦茶
23 月	肉野菜うどん 夏野菜のベイクドサラダ チーズ 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 油 砂糖	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 ズッキーニ	水 こいくちしようゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
25 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のさつぱり煮 塩昆布和え 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 砂糖	干ししいたけ 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	水 こいくちしようゆ 穀物酢 みりん 麦茶
27 金	ハヤシライス フレンチサラダ パイナップル 麦茶	豚肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ バブリカ パイナップル	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶
30 月	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 干ししいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶

☆ 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)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	415	14.5	12	100	1.2
児童 平均量	389	15.5	12.5	133	1.2
乳児 目標量					
児童 平均量	312	12.3	9.9	111	0.9

☆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。

発行:株式会社ミールケア