



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 |
|------|---|--|----------------------|-----------------------------|--|--|
| | 昼食 | | 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 さわらのごま唐揚げ 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 こいくちしょうゆ 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 ジョア | 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麴 | きゅうり トマト 干しいたけ 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 こいくちしょうゆ 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 | 干しいたけ キャベツ えのき茸 昆布 玉ねぎ しらす グリーンピース 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 | 干しいたけ 大根 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 ねぎうめ | 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 パセリ 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 車麴のチャンプルー トマト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 車麴 油 砂糖 | 干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり グレープフルーツ | 水 万能つゆ みりん トマトドレッシング 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 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 23 月 | 肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ 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 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶 |
| 25 水 | ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え 麦茶 | | 油揚げ 味噌 鶏肉 | 米 砂糖 | 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 | 水 こいくちしょうゆ 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 こいくちしょうゆ 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 |
| | 平均量 | 389 | 15.5 | 12.5 | 133 | 1.2 |
| 乳 児 | 目標量 | | | | | |
| | 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