

6月 予定献立表

2025/06 西野山保育園

	21630(月)	(3)17(火)	418(水)	519(木)	620(金)	721(土)
献立	ごはん さわらのレモンしょうゆ焼き さわら 40 三温糖 1.5 塩 0.1 しょうゆ 3 片栗粉 4.5 油 3 レモン果汁 2 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし なすのみそ汁 ☆なす 20 油揚げ 3 みそ 3 煮干だし 150	ごはん 簡単しゅうまい 豚ミンチ 45 たまねぎ 20 たけのこ水煮 3 ねぎ 3 いんげん 1.4 干しいたけ 0.5 片栗粉 2 しょうが ごま油 1 しょうゆ 2 片栗粉 5 オイスターソース 2 ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし きゃべつのみそ汁 きゃべつ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん アジとポテの天ぷら ☆あじ 25 じゃがいも 40 ☆大葉 0.5 小麦粉 8 卵 5 塩 0.3 油 5 きゅうりの梅酢あえ ☆きゅうり 30 鶏ささ身 8 カットわかめ 0.3 酢 2 うめ干し 0.5 三温糖 1 かつお節 しょうゆ 0.8 水菜のすまし汁 みずな 12 にんじん 4 えのきたけ 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150	ごはん 中華風の炒め物 豚肉 30 にんじん 15 たけのこ水煮 10 干しいたけ 2 たまねぎ 10 ☆ピーマン 7 はるさめ 5 ねぎ 7 しょうゆ 2 みりん 2.5 オイスターソース 4 塩 0.2 油 1 にんにく しょうが ごま油 0.5 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150 ごま油 0.5	◎カレー 米 40 牛肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 バター 9 小麦粉 9 塩 1.3 三温糖 0.5 しょうゆ 1.3 カレー粉 0.5 こしょう にんにく しょうが 油 2 (乳児:ハヤシライス) ごまじゃこサラダ キャベツ 20 にんじん 5 ☆きゅうり 10 コーン缶 5 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1	チャーハン 米 40 豚肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 いんげん 3 塩 0.6 こしょう しょうゆ 2 油 2 きゅうりの中華風 ☆きゅうり 30 塩 0.2 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1 ごま 1.5 わかめスープ カットわかめ 0.5 ねぎ 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油
	(2日) 水ようかん 小豆 粉寒天 三温糖 塩 牛乳 150cc	(16日・30日) 水無月 くず粉 三温糖 白玉粉 小豆他 (乳児:蒸しパン) 牛乳 150cc	◎のりまき (3日:米 梅干し☆大葉 牛肉 人参 きゅうり 他) (17日:米 焼きのり ちりめんじゃこ ごま) お茶	レモンパン 米粉 BP 三温糖 牛乳 油 粉糖 レモン果汁 牛乳 150cc	芋スティック さつま芋 油 三温糖 牛乳 150cc	あじさいゼリー ゼラチン 三温糖 みかん缶 パイン缶 桃缶 牛乳 150cc
	延長	かつおおにぎり	ドーナツ	せんべい	クッキー	フライドポテト
		☆は旬の食材、 ◎はゆりさんの リクエストメニューです。			6月20日は保育園の 55歳のお誕生日です♪	
	923(月)	1024(火)	1125(水)	1226(木)	1327(金)	1428(土)
献立	ごはん さばの梅肉煮 さば 40 うめ干し 3 しょうが 1 しょうゆ 2 三温糖 1 みりん 2 酒 3 小松菜のごま酢あえ こまつな 30 ツナ缶 7 にんじん 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2 根菜のみそ汁 だいこん 10 にんじん 8 ☆新ごぼう 7 しいたけ 5 ねぎ 3 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 ごま油 2	ごはん 鶏肉のくわ焼き 鶏肉 60 小麦粉 4 しょうゆ 3 みりん 1 酒 1 油 2 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 新じゃがのみそ汁 ☆新じゃが 25 油揚げ 20 カットわかめ 0.5 みそ 3 だし 150	ごはん ◎インディアンポテト 豚肉 40 じゃがいも 65 ほうれんそう 10 たまねぎ 30 にんじん 25 ケチャップ 7 ウスターソース 2 片栗粉 1 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 カレー粉 0.1 塩 0.2 油 4 コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん あじの南蛮漬け ☆あじ 40 小麦粉 4 油 4 たまねぎ 6 トマト 10 きゅうり 3 しょうゆ 3 三温糖 3 酢 6 かぼちゃのごまあえ ☆かぼちゃ 40 ごま 1 しょうゆ 1 油 1.5 もずくのみそ汁 もずく 10 豆腐 20 えのきたけ 5 みそ 3 だし 150	ごはん 新ごぼうのごまみそ煮 豚肉 30 高野豆腐 8 にんじん 20 ☆新ごぼう 13 だいこん 30 こんにゃく 6 たけのこ水煮 10 しめじ 8 ごま 2 いんげん 3 みそ 3.5 みりん 4.5 しょうゆ 1 だし 油 1 小松菜のすまし汁 こまつな 15 しいたけ 5 にんじん 7 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 20 えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 酒 2 みりん 1 油 1 大根のみそ汁 だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150
	きなこ団子 白玉粉 上新粉 きな粉 塩 三温糖 (乳児:きな粉パン) 牛乳 150cc	鮭のおにぎり 米 鮭 塩 ☆大葉 ごま お茶	(11日) 春駒 小豆 白玉粉 上新粉 三温糖 (乳児:焼き芋) 牛乳 150cc	(25日) フルーツケーキ 小麦粉 卵 牛乳 バター 三温糖 果物 生クリーム 牛乳 150cc	いちご蒸しパン 米粉 BP 三温糖 牛乳 油 いちごジャム 牛乳 150cc	◎ちんすこう 小麦粉 黒糖 油 牛乳 150cc
	延長	パームクーヘン	さつま芋もち	ビスケット	わかめおにぎり	パン
			みんなが大好きな インディアンポテトです！ たくさん食べてね！	鰯が旬の季節です♪ 天ぷらに南蛮漬け、 お楽しみに(^-^)		

梅雨の時期になりましたね。雨の日でもじめじめ暑いので、水分補給を
意識してあげてくださいね。
今月は保育園の55歳のお誕生日、開園祭でたくさん遊んで給食は
みんなが大好きなカレーです♪
他にはさわらのレモンしょうゆ焼きや鰯の南蛮漬けなど
さっぱりした献立も入れています(^-^)/
おやつは大きなあじさいのゼリーも考えているのでお楽しみに～！

今月のおべんとう日は
6/3(火)です！

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目 標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	448	17.4	13.5	203	1.8
幼児	目 標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	520	20.4	15.8	231	2.1