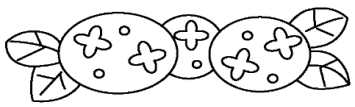
2025年６月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。　　**高鷲保育園**

日付	献立名	材料名			朝おやつ（0、1歳） 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 ～	鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、米、塩こうじ、白ごま	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、納豆、みそ、ちりめんじゃこ	はくさい、もやし、しめじ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	レーズン 胡麻としらすのおにぎり 牛乳
3 ～ 火 ～	タコライス ひじきと大豆のおかかマヨ 大根と舞茸の和風スープ	米、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	だいこん、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、まいたけ、粒コーン缶、ひじき	にんじんせんべい 麩ラスク 牛乳
4 ～ 水 ～	ビーフカレー 根菜サラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、油、上白糖、ごま油、白ごま	牛乳、牛肉(もも)、桜えび	たまねぎ、にんじん、トマト、れんこん、きゅうり、にら、切り干しだいこん	ウインナー チヂミ 牛乳
5 ～ 木 ～	鮭の西京焼き きゅうりともやしのゆかり和え 茄子と厚揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、上白糖	牛乳、さけ、絹厚揚げ、みそ	びわ、もやし、なす、きゅうり、青ねぎ	レーズン 麩ラスク びわ 牛乳
6 ～ 金 ～	豚肉の生姜焼き ずいきと油揚げの煮物 しめじともやしのみそ汁 ごはん	グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、みそ、油揚げ	ずいき、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、みかん缶、にんじん、もも缶（黄桃）、パイン缶、三度豆、しょうが、わかめ	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳
7 ～ 土 ～	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、上白糖、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	みかん天然果汁、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、かんてん、パセリ	ウインナー 黒糖ロール フルーツゼリー 牛乳
9 ～ 月 ～	せせりの油淋鶏（ユーリンチー） はるさめサラダ 豆腐とおくらのスープ ごはん	七分つき米、小麦粉、上白糖、油、はるさめ、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、きな粉	きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、生わかめ、白ねぎ	にんじんせんべい きな粉蒸しパン 牛乳
10 ～ 火 ～	ソーキそば なすの甘辛いため たたき胡瓜	焼きそばめん、クロワッサン、上白糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン	なす、きゅうり、にんじん、もやし、三度豆、粒コーン缶、まいたけ	ウインナー クロワッサン 牛乳
11 ～ 水 ～	誕生日メニュー ケロケロごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト キャベツとツナの和風スープ	七分つき米、揚げ油、片栗粉、バター、白ごま、グラニュー糖	調製豆乳、鶏もも肉、生クリーム、シーチキン、でんぶ	トマト、マスクメロン、キャベツ、きゅうり、しめじ、しょうが、にんにく、あおのり	レーズン メロンケーキ 豆乳
12 ～ 木 ～	サバのみそ煮 うの花 豆腐とおくらのすまし汁 ごはん	七分つき米、三温糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、おから、八丁みそ、油揚げ	オクラ、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、うめ干し、青ねぎ、しょうが、干ししいたけ	ポテトフライ 梅ゆかりおにぎり 牛乳
13 ～ 金 ～	肉豆腐 キャベツとコーンのサラダ 鯛めし	七分つき米、油、上白糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、調製豆乳、牛肉(もも)、白身魚	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、まいたけ、粒コーン缶、青ねぎ、みつば、レモン果汁	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン 牛乳
14 ～ 土 ～	ビビンバ 韓国風スープ	じゃがいも、米、油、ごま油、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)	たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、粒コーン缶、わかめ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
16 ～ 月 ～	豚肉のケチャップ炒め エビとツナの和風サラダ えのき茸とコーンのスープ ごはん	食パン、油	牛乳、豚肉(もも)、シーチキン、えび（むき身）、ピザ用チーズ、マヨドレ	キャベツ、たまねぎ、粒コーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	レーズン きな粉トースト 牛乳
17 ～ 火 ～	肉豆腐 キャベツとコーンのサラダ 鯛めし	七分つき米、わらび餅粉、上白糖、油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、白身魚、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、まいたけ、粒コーン缶、青ねぎ、みつば、レモン果汁	ポテトフライ わらび餅 牛乳

日付	献立名	材料名			朝おやつ(0、1歳)
		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	午後おやつ
18 (水)	ビーフカレー 根菜サラダ トマト	米、じゃがいも、クロワッサン、油、上白糖、白ごま	牛乳、牛肉(もも)、チーズキッス	たまねぎ、トマト、にんじん、れんこん、きゅうり、切り干しだいこん	にんじんせんべい クロワッサン チーズ 牛乳
19 (木)	鮭の西京焼き きゅうりともやしのゆかり和え 茄子と厚揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、米、上白糖、白ごま	牛乳、さけ、絹厚揚げ、みそ	もやし、なす、きゅうり、青ねぎ、あおのり	ウインナー 青のりと胡麻のおにぎり 牛乳
20 (金)	サバのみそ煮 うの花 豆腐とおくらのすまし汁 ごはん	七分つき米、アレルギー用マーガリン、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、おから、八丁みそ、油揚げ	りんご濃縮果汁、りんご、オクラ、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、青ねぎ、しょうが、干ししいたけ	レーズン アップルケーキ 牛乳
21 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、マーマレード・低糖度、しょうが、パセリ	ウインナー オレンジクッキー 牛乳
23 (月)	豚肉の生姜焼き ずいきと油揚げの煮物 しめじともやしのみそ汁 ごはん	小麦粉、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	ずいき、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、三度豆、しょうが、わかめ	にんじんせんべい 黒糖蒸しパン 牛乳
24 (火)	せせりの油淋鶏(ユーリンチー) はるさめサラダ 豆腐とおくらのスープ ごはん	七分つき米、はるさめ、上白糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、絹ごし豆腐、ハム	きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、生わかめ、白ねぎ	ポテトフライ もなか 牛乳
25 (水)	タコライス ひじきと大豆のおかかマヨ 大根と舞茸の和風スープ	じゃがいも、米、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	だいこん、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、まいたけ、粒コーン缶、ひじき	ウインナー ポテトフライ 牛乳
26 (木)	☆ラッキー人参デー 豚肉のケチャップ炒め エビとツナの和風サラダ えのき茸とコーンのスープ ごはん	マカロニ、上白糖、油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、きな粉、マヨドレ	キャベツ、たまねぎ、粒コーン缶、にんじん、きゅうり、えのきたけ	メロン マカロニのあべ川 牛乳
27 (金)	きつねうどん なすの甘辛いため たたき胡瓜	ゆでうどん、米、三温糖、油、上白糖、ごま油	牛乳、油揚げ、ベーコン	なす、きゅうり、にんじん、三度豆、生わかめ、まいたけ、ひじき	にんじんせんべい ひじきおにぎり 牛乳
28 (土)	ビビンバ 韓国風スープ	米、ごま油、上白糖、白ごま、油、片栗粉、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)	たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、粒コーン缶、わかめ	レーズン 肉まん 牛乳
30 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、塩こうじ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ	はくさい、りんご、もやし、しめじ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	にんじんせんべい 黒糖ロール リンゴ 牛乳



【和菓子の日】

今月は「もなか」です。昔は砂糖をまぶした皮だけを食べるお菓子だったそうですが、今はあんこを挟んで食べるのが一般的です。

もなかの皮は特別な形を用意しています。どんな形かは当日を楽しみにしてください！

【今月の旬の食材】

きゅうり・トマト・ずいき・おくら、
なす・メロン・びわ

・今月の平均栄養価　(幼児／乳児)

エネルギー	501／398(kcal)
タンパク質	20．2／15．2(g)
脂質	17．2／13．6(g)
食塩	2．1／1．5(g)