

6月予定献立表（3歳以上児）

令和7年度 ひかり保育園

| 日付 | 昼食 | おやつ | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 | |
|-----------|--|---------------------------|-------|------|------|------|-----|
| 2 (月) | 御飯、はんぺんフライ、ひじきの煮物 コーンサラダ、麦茶 | きなこ蒸しパン 牛乳 | 552 | 19.2 | 13.9 | 1.6 | |
| 3 (火) | 御飯、和風ハンバーグ、かぼちゃの甘煮 ほうれん草のツナマヨ和え、麦茶 | グレープフルーツゼリー 麦芽ミルク | 576 | 25.2 | 13.1 | 1.7 | |
| 4 (水) | 御飯、肉じゃが、豆腐のみそ汁 ブロッコリーのおかか和え、麦茶 | 冷やしうどん 麦茶 | 566 | 30.4 | 17.6 | 2.3 | |
| 5 (木) | 手作りパン、魚のケチャップ煮、タルタルサラダ マカロニソテー、麦茶 | 枝豆ごはん りんごジュース | 593 | 28.0 | 10.4 | 2.7 | |
| 6 (金) | チキンカレーライス、福神漬け コールスローサラダ、さくらんぼ、麦茶 | あんドーナツ ジョア | 561 | 21.9 | 14.8 | 1.5 | |
| 7 (土) | 家庭弁当 | おやつ | | | | | |
| 9 (月) | 御飯、生揚げの卵とじ、かぼちゃのごま和え ちくわときゅうりの酢の物、麦茶 | ちんすこう カルピス | 589 | 20.6 | 19.7 | 1.5 | |
| 10 (火) | 御飯、鶏肉の照り焼き、青のりポテト トマトサラダ、麦茶 | [誕生日会] 誕生ケーキ 麦茶 | 580 | 23.2 | 20.6 | 1.1 | |
| 11 (水) | 御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 もやしのナムル、麦茶 | 枝豆とベーコンのスパゲティ 麦芽ミルク | 599 | 31.0 | 16.5 | 2.6 | |
| 12 (木) | 御飯、魚の竜田揚げ、五目ビーフン ビーンズサラダ、麦茶 | プリッツ オレンジジュース | 594 | 30.7 | 12.6 | 2.2 | |
| 13 (金) | 御飯、中華風かけ納豆、はるさめスープ ツナサラダ、麦茶 | 芋ようかん ジョア | 579 | 22.9 | 15.1 | 1.0 | |
| 14 (土) | 家庭弁当 | おやつ | | | | | |
| 16 (月) | 御飯、ツナ揚げ餃子、わかめサラダ バナナ、麦茶 | 枝豆チーズパン りんごジュース | 580 | 18.6 | 11.1 | 1.2 | |
| 17 (火) | 御飯、豚肉のしょうが焼き、高野豆腐の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶 | 芋もち 牛乳 | 583 | 26.4 | 27.0 | 1.4 | |
| 18 (水) | [世界の料理] カオマンガイ風、タイ風えびスープ グレープフルーツ、麦茶 | レモンケーキ カルピス | 557 | 27.3 | 16.0 | 0.7 | |
| 19 (木) | 御飯、煮魚、なすの甘辛炒め ポテトサラダ、麦茶 | フルーツポンチ 麦茶 | 554 | 22.6 | 15.7 | 1.1 | |
| 20 (金) | ジャージャー麺、ゆで卵、にんじんしりしり メロン、麦茶 | 焼きおにぎり ジョア | 550 | 28.5 | 15.2 | 1.9 | |
| 21 (土) | 家庭弁当 | おやつ | | | | | |
| 23 (月) | ウインナーハヤシライス、福神漬け、豆腐サラダ さくらんぼ、麦茶 | チーズクッキー 麦芽ミルク | 576 | 19.7 | 20.7 | 1.5 | |
| 24 (火) | 御飯、鶏のから揚げ、がんもの含め煮 ほうれん草のごま和え、麦茶 | ミルクもち 麦茶 | 579 | 27.4 | 22.2 | 0.9 | |
| 25 (水) | 焼きうどん、さつま芋の甘煮、卵サラダ、麦茶 | 五平もち 牛乳 | 554 | 18.1 | 16.0 | 1.5 | |
| 26 (木) | ふりかけご飯、えび団子スープ、ひじきサラダ メロン、麦茶 | お好み焼き オレンジジュース | 563 | 26.6 | 14.4 | 1.9 | |
| 27 (金) | 御飯、じゃがいものそぼろ炒め、ちくわの磯辺揚げ ごまマヨサラダ、麦茶 | ジャムパン ジョア | 580 | 24.7 | 12.9 | 1.9 | |
| 28 (土) | 家庭弁当 | おやつ | | | | | |
| 30 (月) | 御飯、オムレツ、切干大根の煮物 マカロニサラダ、麦茶 | スコーン りんごジュース | 587 | 21.9 | 16.2 | 1.6 | |
| | | | 目標値 | 570 | 23.5 | 15.8 | 1.7 |
| | | | 平均値 | 575 | 24.8 | 16.4 | 1.6 |

今月の旬の食材
新じゃが・枝豆・かつお
さくらんぼ・メロン



18日(水)《世界の料理》
今月は「タイ」です

