

6月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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	562	25.1	11.3	1.7
4 (水)	御飯、鶏肉じゃが、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	543	30.6	15.1	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	枝豆のスパゲティ 麦芽ミルク	569	31.6	12.7	2.5
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	569	24.1	13.3	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、鶏ささみのしょうが焼き、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	499	30.5	16.0	0.4
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	543	21.1	14.7	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	540	28.4	13.4	1.9
21 (土)	家庭弁当	おやつ				
23 (月)	ハヤシライス、福神漬け、さくらんぼ 豆腐サラダ、麦茶	チーズクッキー 麦芽ミルク	543	21.5	16.2	1.2
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	526	19.5	12.3	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	508	23.5	9.1	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	570	25.4	11.4	1.8
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	576	21.0	15.4	1.5
目標値 平均値			570	23.5	15.8	1.7
			559	25.0	14.4	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

