

6月予定献立表（3歳未満児）豚肉抜き

令和7年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
2 (月)	ジョア	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
3 (火)	チーズ 麦茶	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
4 (水)	牛乳	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
5 (木)	バナナ 麦茶	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
6 (金)	オレンジジュース	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
7 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
9 (月)	ヤクルト	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
10 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
11 (水)	りんごジュース	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
12 (木)	人参の甘煮 麦茶	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
13 (金)	キウイフルーツ 麦茶	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
14 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
16 (月)	ヤクルト	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
17 (火)	スティックきゅうり 麦茶	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
18 (水)	チーズ 麦茶	[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
19 (木)	牛乳	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
20 (金)	オレンジジュース	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
21 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
23 (月)	ヤクルト	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
24 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
25 (水)	オレンジ 麦茶	焼きうどん、さつま芋の甘煮、卵サラダ、麦茶	五平もち 牛乳
26 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
27 (金)	りんごジュース	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
28 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
30 (月)	ヤクルト	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

今月の旬の食材

新じゃが・枝豆・かつお

さくらんぼ・メロン

目 標	エネルギー 460kcal	蛋白質 19.0g	脂 質 12.7g	塩 分 1.5g
平均値	エネルギー 418kcal	蛋白質 17.7g	脂 質 11.7g	塩 分 1.2g



18日(水)《世界の料理》
今月は「タイ」です

