



6月予定および献立表



2025年5月20日
東奈良敬愛保育園
●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日	お休み			
2	月		鯛の唐揚げ ひじきサラダ 味噌汁	鯛 ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豆腐、わかめ、三つ葉	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
3	火	E～たいむ スイミング	豚肉のプルコギ炒め ●★中華風酢の物 味噌汁	豚肉、青梗菜、玉ねぎ、人参、春雨 ハム、もやし、人参、きゅうり えのき茸、油揚げ、小松菜	マカロニきなこ ●牛乳
4	水	歯科検診	鶏肉の梅照り焼き 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、梅 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 大根、しめじ	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
5	木		わかめご飯 肉じゃが 湯葉和え 味噌汁	わかめ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、竹輪、湯葉 豆腐、油揚げ	●メロンパントースト ●牛乳
6	金	体育あそび プラネタリウム (きりん)	きのこスパゲティ カニカマサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、ほうれん草、スパゲティ かにかまぼこ、キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン オレンジ	大学芋 ●牛乳
7	土		炒飯 ブロッコリーサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン わかめ、豆腐	●パイナップルケーキ ●牛乳
8	日	お休み			
9	月	しいたけ狩り (きりん)	中華風ローストチキン ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン えのき茸、油揚げ、小松菜 パイン缶	●プリン せんべい ●牛乳
10	火	E～たいむ	鮭の香味焼き 酢の物 ワントンスープ	鮭 きゅうり、人参、切り干し大根、ちりめんじゃこ 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、にら、餃子の皮	●シナモン揚げパン ●牛乳
11	水	内科検診 シーツ交換(幼児)	豚肉のしぐれ煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん キャベツ、みかん、きゅうり、レーズン 玉ねぎ、なす、ほうれん草	フライドポテト ●牛乳
12	木	習字 シーツ交換(乳児)	ゆかりご飯 筑前煮 ●★マカロニサラダ 味噌汁	ゆかり 鶏肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、蒟蒻、いんげん ハム、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 豆腐、しめじ、小松菜	黒糖蒸しパン ●牛乳
13	金	体育あそび	●★パン カレースープ じゃことひじきのサラダ フルーツ	パン 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、ごぼう、パセリ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ オレンジ	鯖缶の炊き込みおこわ ●牛乳
14	土	家庭の日 乳児クラスビデオ参観	ミートスパゲティ グリーンサラダ フルーツ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶、スパゲティ キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー りんご	いももち ●牛乳
15	日	お休み			

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	mg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	528	19.8	14.7	250	2.2	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	588	20.9	17.1	262	2.2	0.44	0.45	24	4.6	1.7

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月		鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、竹輪、人参、しらたき、いんげん わかめ、豆腐、小松菜	●マシュマロおこし ●牛乳
17	火	E～たいむ スイミング	肉団子の甘酢かけ ★ばんさんすう 白菜のトロトロスープ	肉団子 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 白菜、青梗菜、人参、竹輪	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
18	水	じゃがいも掘り (いぬ)	豚肉のオイスターソテー キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン 油揚げ、なす	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
19	木	避難訓練	鯖の塩焼き ポン酢和え 豚汁	さば ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ	●ジャムパン ●牛乳
20	金	体育あそび	●クリームスパゲティ ●★ハムサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、 ルウ 、牛乳、スパゲティ ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	夕焼けおにぎり ●牛乳
21	土		チキンピラフ コールスローサラダ スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、しめじ	●おからクッキー ●牛乳
22	日	お休み			
23	月	Jリーグ	鶏肉のごま風味焼き ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、パプリカ、マヨドレ えのき茸、豆腐、小松菜	●きなこ揚げパン ●牛乳
24	火	E～たいむ	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 小松菜、白菜、人参、竹輪 キャベツ、油揚げ	●ココア蒸しパン ●牛乳
25	水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、なす、トマト缶、 ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
26	木	習字 シーツ交換(乳児)	●★冷やし中華 鶏肉と野菜の煮物 フルーツ	焼き豚、きゅうり、トマト、 錦糸卵 、中華麺 鶏肉、玉ねぎ、人参、大根、厚揚げ、蒟蒻、いんげん 黄桃缶	おからナゲット ●牛乳
27	金	体育あそび	鰯の香味焼き ●★春雨サラダ サムゲタン風スープ	鰯 キャベツ、ゆかり ハム、もやし、人参、きゅうり、春雨 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、椎茸、もち米	●コロッケ ●牛乳
28	土	家庭の日	豆腐ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃがいも、わかめ	●おはぎ ●牛乳
29	日	お休み			
30	月	体操服登園 (幼児クラス)	鶏肉の唐揚げ ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ えのき茸、豆腐、ほうれん草	●フルーツヨーグルト せんべい

6、7、8月の第2、第4土曜日は、衛生上、幼児クラスも給食です。

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。

アレルギー対応されているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。

マヨドレは特定8品目不使用のものを使用しています。

献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

