



6月予定および献立表



令和7年5月20日
彩都敬愛保育園

●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				
2	月		鶏肉ノルウェー風/添野菜 じゃこサラダ みそ汁	鶏肉 /ブロッコリー ちりめんじゃこ、胡瓜、キャベツ、人参 わかめ、油揚げ、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
3	火		★●パン/ フルーツ ●クリームシチュー ハムサラダ	パン /パイン缶 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、バター、牛乳 キャベツ、胡瓜、ハム、コーン	●シリアルクッキー ●牛乳
4	水		鯖の西京焼/添野菜 切り干し大根煮 すまし汁	鯖/ キャベツ、ゆかり 切干大根、人参、しらたき、竹輪、インゲン 豆腐、えのき、三つ葉	★●スイートブール ●牛乳
5	木	内科検診	和風あんかけスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、刻みのり ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、胡瓜 バナナ	玄米鮭おにぎり ●牛乳
6	金		豚肉のみそ炒め おかか和え ★ふわとろ卵スープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、白菜、人参 卵、トマト、青ねぎ	●オレンジケーキ ●牛乳
7	土	家庭の日	炒飯 中華酢の物 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、干椎茸、小松菜、青葱 もやし、人参、ブロッコリー コーン、わかめ、青ねぎ	たい焼き ●牛乳
8	日				
9	月		鯖の塩焼/ 添野菜 ひじき煮 ふぶき汁	鯖/ ほうれん草 ちりめんじゃこ、ひじき、人参、竹輪、大豆、しらたき、インゲン 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、青葱	だしシヤカポテト ●牛乳
10	火	誕生会	●ポークカレー かにかまサラダ ●ヨーグルト	玄米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ルウ キャベツ、胡瓜、かにかま、コーン ヨーグルト、ブルーベリージャム	★●バースディケーキ ●牛乳
11	水	シーツ交換 (ひよこ、うさぎ)	★●冷麺 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 春巻き オレンジ	フルーツゼリー ●ビスコ ●牛乳
12	木	ビデオ上映 (うさぎ・りす) シーツ交換(りす)	豚肉の生姜焼 ★ポテトサラダ サムゲタン風スープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ 鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米	●ジャムサンド ●牛乳
13	金	ビデオ上映 (うさぎ・りす)	★●パン/ フルーツ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ	パン/ 黄桃缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶 ブロッコリー、キャベツ、人参、胡瓜	夕焼けおにぎり ●牛乳
14	土	ビデオ上映 (うさぎ・りす)	肉じゃが おひたし みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、、しらたき、いんげん 平天、キャベツ、胡瓜、人参 豆腐、しめじ、青葱	●ホットドッグ ●牛乳
15	日				
16	月		鶏肉の梅照焼/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、梅肉/ ほうれん草、ポン酢 マカロニ、人参、胡瓜、コーン、ツナ、マヨネーズ 厚揚げ、南瓜、青葱	ちんすこう ●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応を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下さい。

■朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	火	避難訓練	豆乳担々麺 ★バンサンスウ フルーツ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、大豆、青梗菜、豆乳 ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵 パイン缶	●プリン クラッカー ●牛乳
18	水		豚肉しぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、玉葱、ごぼう、人参、しらたき、インゲン ちりめんじゃこ、大根、胡瓜、人参 キャベツ、もやし、青ねぎ	★●スナックパン ●牛乳
19	木		あじの香味焼/添野菜 磯和え ★かきたま汁	あじ、レモン汁 / ブロッコリー ほうれん草、白菜、人参、のり 卵、えのき、豆腐、三つ葉	★●お好み焼き ●牛乳
20	金		★●パン / ゼリー ●ビーフシチュー ツナサラダ	パン / ミニゼリー 牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ルウ キャベツ、人参、胡瓜、ツナ	中華おこわ
21	土		豚肉のオイスターソテー 胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース キャベツ、人参、竹輪、胡麻 麩、わかめ、青葱	★●おからホットケーキ ●牛乳
22	日				
23	月		唐揚げレモンソース/添野菜 じゃこといじきのサラダ みそ汁	鶏肉、レモン/ ミニトマト キャベツ、胡瓜、ひじき、ちりめんじゃこ、パプリカ 厚揚げ、わかめ、青葱	●フルーツヨーグルト せんべい
24	火		けんちんうどん 竹輪・南瓜の天ぷら フルーツ	うどん、鶏肉、ごぼう、玉葱、椎茸、蒟蒻、青葱 竹輪、南瓜、天ぷら粉 バナナ	●シュガートースト ●牛乳
25	水	シーツ交換 (ひよこ、うさぎ)	★●豆腐の松風焼/添野菜 中華サラダ すまし汁	鶏挽肉、豆腐、玉葱、葱、卵、パン粉、牛乳/南瓜 もやし、胡瓜、人参、かにかま えのき、かまぼこ、青葱	マカロニきな粉 ●牛乳
26	木	シーツ交換 (りす)	鯖のさっぱり煮/ 添野菜 なすのそぼろ炒め ★みそ汁	鯖、生姜/ 人参 鶏ミンチ、なす、いんげん 卵、ほうれん草、豆腐	●マシュマロおこし ●牛乳
27	金		★●パン / フルーツ ●肉団子シチュー グリーンサラダ	パン / 黄桃缶 肉団子、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、バター キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、コーン	いなり寿司
28	土	家庭の日	ウインナーケチャップライス コーンサラダ コンソメスープ	ウインナー、玉葱、人参、いんげん キャベツ、コーン、胡瓜、人参 じゃが芋、しめじ、パセリ粉	★●チョコチップサブレ ●牛乳
29	日				
30	月		★冷やしうどん ●蒸ししゅうまい フルーツ	うどん、ツナ、胡瓜、トマト、錦糸卵 しゅうまい オレンジ	おはぎ

今月の一人当たりの栄養素量(乳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	480	17.7	13.5	193	1.9	185	0.23	0.24	19	—	1.3
平均	470	16	14.8	183	1.8	171	0.28	0.29	15	—	1.1