

# 6月予定および献立表

令和7年5月20日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	スイミング(きりん)	鶏肉ノルウェー風付野菜 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、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
3	火	E~たいむ	★●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、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、ハム、コーン	●シリアルクッキー ●牛乳
4	水		鯖西京焼付野菜 切り干し大根煮 すまし汁	鯖/キャベツ、ゆかり 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん 豆腐、えのき、三つ葉	★●スイートプール ●牛乳
5	木	体育遊び 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、玉ねぎ、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	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、玉ねぎ、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	★●パースディケーキ ●牛乳
7	土		炒飯 中華酢の物 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、青ねぎ 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 付野菜 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、いんげん 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、青ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
10	火	E~たいむ	★●豆腐の松風焼き付野菜 中華サラダ すまし汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ねぎ、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、青ねぎ	●オレンジケーキ ●牛乳
11	水	シーツ交換(いぬ)	★●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 ★●ムーンライト ●牛乳
12	木	体育遊び シーツ交換(くま)	豚肉の生姜焼 ★ポテトサラダ サムゲタン風スープ	豚肉、玉ねぎ、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、白ネギ、もち米	●ジャムサンド ●牛乳
13	金		★●パン/フルーツ 鶏肉トマト煮 ブロッコリーサラダ	パン/黄桃缶 鶏肉、玉ねぎ、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	家庭の日	肉じゃが お浸し みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん 平天、キャベツ、胡瓜、人参 豆腐、しめじ、青ねぎ	●ホットドック ●牛乳
15	日				
16	月	スイミング(きりん)	鶏肉の梅照り焼付野菜 ★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、かぼちゃ、青ねぎ	ちんすこう ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	火	E~たいむ 避難訓練	豆乳担々麺 ★●パンサンスウ フルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、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、玉ねぎ、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、大根、胡瓜、人参 キャベツ、もやし、青ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
19	木	体育遊び	あじの香味焼付野菜 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 ●ビーフンシチュー ツナサラダ	パン / ミニゼリー 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、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、ごま 麩、わかめ、青ねぎ	★●おからホットケーキ ●牛乳
22	日				
23	月	じゃがいも掘り(いぬ)	唐揚げレモンソース付野菜 じゃこことひじきのサラダ 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、カラーピーマン 厚揚げ、わかめ、青ねぎ	●フルーツヨーグルト せんべい
24	火	E~たいむ	けんちんうどん 竹輪・かぼちゃ天ぷら フルーツ	うどん、鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、青ねぎ ちくわ、かぼちゃ、天ぷら粉 バナナ	●シュガートースト ●牛乳
25	水	シーツ交換(いぬ)	豚肉みそ炒め 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	マカロニきな粉 ●牛乳
26	木	体育遊び シーツ交換(くま)	鯖さつぱり煮付野菜 なすそぼろ炒め ★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、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、ルウ 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、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、人参、コーン、胡瓜 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	プラネタリウム (きりん)	★冷やしうどん ●揚しゅうまい 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

◆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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

※6・7・8月は衛生上、毎週土曜日給食です。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	565	21.2	15.7	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満
平均	565	19.2	17.2	242	2	195	0.35	0.38	19	4.4	1.6