



6月 献立表



令和7年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
2月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	味噌 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 ひじき 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ	エネルギー:-442kcal タンパク:16.3g
3火	ビビンバ丼(七分づき) 中華スープ ピーマンソテー パナナ	豚肉 干しえび	こめ ごま油 砂糖 ごま ピーマン 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 コーン 干しいたけ 長ねぎ にら キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 料理酒 食塩	エネルギー:-437kcal タンパク:14.4g
5木	【芒種】五目ちらし寿司 すまし汁 赤魚のごま味噌焼き メロン	鶏肉 油揚げ かつお節 木綿豆腐 赤魚 味噌	こめ 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 しめじ 万能ねぎ しょうが メロン	水 穀物酢 食塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:-366kcal タンパク:18.1g
6金	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 根菜汁 ちくわの磯辺揚げ 切干大根とささみのサラダ	味噌 焼き竹輪 鶏肉	こめ 玄米 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 青のり 切干大根 チンゲン菜	水 穀物酢 食塩	エネルギー:-394kcal タンパク:11.9g
9月	わかめご飯 味噌汁 まぐろフライ マカロニサラダ	味噌 まぐろフライ	こめ 小切麩 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 食塩	エネルギー:-440kcal タンパク:16.7g
10火	ご飯 味噌汁 げせい豆腐 ジャーマンポテト チーズ	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ウインナー チーズ	こめ 砂糖 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ もやし しめじ ほうれん草 人参 万能ねぎ 玉ねぎ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 食塩	エネルギー:-438kcal タンパク:18.2g
11水	ロールパン(卵不使用) コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ	豚肉 豚レバー 木綿豆腐	ロールパン パン粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:-360kcal タンパク:16.8g
12木	中華丼 わかめスープ もやしときゅうりの酢の物 パイナップル	豚肉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 にら わかめ もやし きゅうり パイナップル	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:-384kcal タンパク:12.2g
13金	ご飯(七分づき) チキンカレー ツナサラダ キャロット蒸しパン	鶏肉 ツナ	こめ じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 小松菜	水 カレールウ 穀物酢 食塩 ベーキングパウダー	エネルギー:-489kcal タンパク:13.1g
16月	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 春雨と野菜のサラダ オレンジ	味噌 高野豆腐 あじ	こめ 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 しょうが キャベツ 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:-436kcal タンパク:15.7g
17火	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 干しえびと野菜の炒め物 マカロニきな粉	味噌 木綿豆腐 豚肉 干しえび きな粉	こめ 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 人参 白菜 グリンピース もやし 小松菜	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素	エネルギー:-443kcal タンパク:16.4g
19木	野菜パン ハムとチーズのオムレツ かぼちゃサラダ ミルクプリン	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ ミルクプリンの素	玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン	食塩 トマトケチャップ 水	エネルギー:-462kcal タンパク:18.3g
20金	【夏至】ご飯(七分づき) 味噌汁 鶏肉の梅焼き オクラのおかか和え 水ようかん	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	こめ 砂糖 水ようかんの素	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 ねりうめ もやし オクラ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー:-431kcal タンパク:16.7g
23月	ご飯 コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース焼き スパゲッティソテー オレンジ	鶏肉 ベーコン	こめ 砂糖 スパゲティ 油	玉ねぎ コーン パセリ しょうが にんにく りんごソース ビーマン オレンジ	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ みりん カレー粉 チキンスープの素 食塩	エネルギー:-448kcal タンパク:18.2g
24火	ホイコーロー丼(七分づき) 卵スープ 海藻サラダ パナナ	豚肉 味噌 鶏卵	こめ 油 砂糖 ごま油	キャベツ ビーマン 人参 干しいたけ 長ねぎ もやし わかめ パナナ	水 料理酒 食塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:-404kcal タンパク:14.4g
25水	ご飯 味噌汁 たらのコーンマヨネーズ焼き 炒り鶏	味噌 油揚げ たら 鶏肉	こめ ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ コーン パセリ 大根 ごぼう 人参 グリンピース	水 食塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:-424kcal タンパク:22.2g
26木	肉野菜うどん 夏野菜のベイクドサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	鶏肉	うどん じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 ほうれん草 南瓜 ズッキーニ	水 こいくちしょうゆ みりん 食塩 料理酒 穀物酢	エネルギー:-307kcal タンパク:13.1g
27金	おかかご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 塩昆布和え	かつお節 味噌 木綿豆腐 鶏肉	こめ 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが 白菜 人参 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒	エネルギー:-447kcal タンパク:15.7g
30月	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き 納豆和え チーズ	味噌 鶏肉 納豆 チーズ	こめ 小切麩 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	水 食塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:-403kcal タンパク:19.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
児 平均量	419	16.2	11.3	93	1.2