



令和7年度 6月給食献立

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



若鮎こども園

栄養士:五嶋

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 日					
2 月	ひじき ごはん	野菜たっぷり焼肉	さつま芋の 味噌汁	米 ひじき 人参 油揚げ 牛肉 キャベツ 玉葱 もやし ピーマン 焼肉のたれ さつま芋 青葱 味噌	ぼたぼた焼き 米粉のロールクッキー 豆乳
3 火	虹いろ ごはん	高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の磯和え	しめじの 味噌汁	米 虹色米 高野豆腐 人参 干し椎茸 いんげん 玉葱 ほうれん草 かまぼこ もみのり しめじ わかめ 味噌	※メロンパン 豆乳
4 水	虹いろ ごはん	鯖の味噌チーズ焼き 卵の花	すまし汁	米 虹色米 鯖 小麦粉 味噌 粉チーズ こんにやく 卵なしマヨネーズ おから 人参 油揚げ 青葱 花麩 玉葱 えのき茸 三つ葉	※フライビーンズ お茶
5 木	虹いろ ごはん	豚肉のカレー炒め オクラのお浸し	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 グリンピース カレー粉 オクラ 人参 めんつゆ 花かつお 小松菜 味噌	おやつバイキング 豆乳
6 金	お弁当バンザイ				源氏パイ ミニ小魚せん 豆乳
7 土	 お弁当				
8 日					
9 月	虹いろ ごはん	牛肉とごぼうの土佐煮 切干し大根のごまマヨ和え	豆腐の味噌汁	米 虹色米 牛肉 ごぼう 玉葱 こんにやく いんげん 花かつお 切干し大根 人参 ツナ すりごま 絹豆腐 卵なしマヨネーズ わかめ 味噌	ミレービスケット するめ 豆乳
10 火	虹いろ ごはん	鮭のかりんとうがらめ れんこんの梅和え	チンゲン菜の 味噌汁	米 虹色米 鮭 土生姜 アーモンド れんこん 胡瓜 人参 青じそドレッシング 梅肉 チンゲン菜 玉葱 油揚げ 味噌	※玄米おにぎり(じゃこわかめ) お茶
11 水	ゆかり ごはん	ツナ入り卵焼き きんぴらごぼう	南瓜の味噌汁	米 ゆかり 卵 ツナ 玉葱 青葱 ごぼう 人参 いりごま 南瓜 わかめ 味噌	まんまるせんべい さかなっこ(味付き) 豆乳
12 木	麦ごはん	焼きししゃも 五目豆煮	ほうれん草の 味噌汁	米 押し麦 ししゃも 水煮大豆 油揚げ 人参 干し椎茸 こんにやく ほうれん草 玉葱 味噌	ほしのおせんべい おやつ昆布 豆乳
13 金	虹いろ ごはん	タンドリーチキン するめとブロッコリーのサラダ	レタススープ	米 虹色米 鶏もも肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ するめいか ブロッコリー 人参 アーモンド レモン汁 卵なしマヨネーズ レタス 玉葱 ベーコン	※さつま芋スティック(乳児) れんこんチップス(幼児) お茶
14 土	具だくさん牛丼		味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 小松菜 油揚げ 味噌	
15 日					
16 月	虹いろ ごはん	牛肉の香味炒め 小松菜のツナマヨ和え	すまし汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 土生姜 小松菜 もやし ツナ 卵なしマヨネーズ かまぼこ 青葱	カルシウムせんべい 豆乳
17 火	虹いろ ごはん	カレイの南蛮漬け キャベツのゆかり和え	オクラの 味噌汁	米 虹色米 カレイ 黄パプリカ ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 ゆかり オクラ えのき茸 味噌	※枝豆 野菜ウエハース お茶
18 水	ふりかけ ごはん	鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーのちりめんがけ	すまし汁	米 かつおふりかけ 鶏もも肉 卵なしマヨネーズ 味噌 ブロッコリー 人参 ちりめんじゃこ 絹豆腐 玉葱 三つ葉	※りんごゼリー お茶
19 木	虹いろ ごはん	赤魚の煮付け 大根の梅おかか和え	麩の味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 大根 胡瓜 人参 花かつお 梅肉 ポン酢 おつゆ麩 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	マリービスケット 豆乳
20 金	虹いろ ごはん	回鍋肉	ビーフ スープ	米 虹色米 豚肉 人参 キャベツ 玉葱 もやし 味噌 ビーフ チンゲン菜	コーンバー DHAかぼちゃクッキー 豆乳
21 土	お弁当				
22 日					
23 月	ごはん	ビーフカレー コールスローサラダ		米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ キャベツ グリンピース コーン 卵なしマヨネーズ	さつまいもせんべい サラダおかき 豆乳
24 火	麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮	ブナピーの 味噌汁	米 押し麦 鮭 塩こうじ ひじき 人参 油揚げ 玉葱 干し椎茸 こんにやく ブナピー わかめ 味噌	さかなの学校 豆乳
25 水	わかめ ごはん	ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ	オニオン スープ	米 炊き込みわかめ 卵 ベーコン ほうれん草 玉葱 人参 粉チーズ 豆乳 ケチャップ ごぼう 胡瓜 ツナ 和風ごまドレッシング えのき茸 パセリ	アイスクリーム お茶
26 木	虹いろ ごはん	豆腐のまさご揚げ 切干し大根煮	なすの味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 えび 豚ミンチ 人参 三つ葉 卵 切干し大根 ちくわ 干し椎茸 なす 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	※チージャム 豆乳
27 金	虹いろ ごはん	鯖の葱塩焼き いんげんのおかか和え	なめこの 味噌汁	米 虹色米 鯖 白葱 レモン汁 いんげん 人参 もやし 花かつお なめこ 玉葱 わかめ 味噌	※豆腐ドーナツ 豆乳
28 土	チキンライス		コンソメ スープ	米 鶏むね肉 人参 玉葱 水煮マッシュルーム グリンピース ケチャップ キャベツ	
29 日					
30 月	菜めし	鶏肉のレモン風味 マカロニサラダ	豆乳味噌汁	米 菜めしの素 鶏もも肉 レモン汁 マカロニ 人参 胡瓜 ツナ 玉葱 卵なしマヨネーズ さつま芋 青葱 豆乳 味噌	メロン お茶

※は、手作りおやつです。



9日(月)～13日(金)は『よく噛もう週間』です。
よく噛む食材をたくさん取り入れています。

