令和7年　6月献立表　そが中央保育園

日	曜	献立名	おやつ	材料名		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ご飯　肉じゃが ネバネバサラダ　味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 コーンマヨトースト	精白米／しらたき／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま油／食パン／マヨドレ	牛乳／豚こま肉／米みそ	たまねぎ／にんじん／グリンピース／乾燥わかめ／だいこん／トマト／オクラ／なめこ／なす／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ／ｺｰﾝ缶
3	火	豆腐ブレッド　卵の花オムレツ かみかみサラダ　洋風スープ 未）パイン　以）バナナ	牛乳 炊き込みご飯	豆腐ブレッド／調合油／マヨドレ／ごま／精白米	牛乳／卵／おから／豚ひき肉／鶏ももこま切れ肉	にんじん／たまねぎ／キャベツ／切干しだいこん／きゅうり／こまつな／かぼちゃ／ﾊﾟｲﾝ缶／バナナ／ごぼう／こねぎ
4	水	ご飯　鮭のミラノ風焼き ジャーマンポテト 洋風スープ　オレンジ	牛乳 ホットケーキ	精白米／調合油／じゃがいも／ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ／上白糖	牛乳／鮭／豚ﾊﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ／卵	トマト／たまねぎ／ズッキーニ／黄ピーマン／ｺｰﾝ缶／キャベツ／ぶなしめじ／ｵﾚﾝｼﾞ
5	木	ご飯　鶏大根 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁　グレープフルーツ	ジョア ビスケット	精白米／調合油／上白糖／ソフトビスケット	牛乳／鶏ももこま切れ肉／かつお節／米みそ／ジョア	だいこん／にんじん／いんげん／ブロッコリー／乾燥わかめ／根深ねぎ／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ
6	金	ご飯　竹輪のカレー揚げ そらまめ入りサラダ チーズ　味噌汁　パイン	牛乳 そぼろご飯	精白米／薄力粉／上白糖／調合油／三温糖	牛乳／焼き竹輪／卵／スティックチーズ／米みそ／豚ひき肉	ﾎｳﾚﾝｿｳ／そらまめ／赤ピーマン／ｺｰﾝ缶／切干しだいこん／にんじん／ﾊﾟｲﾝ缶／たまねぎ／絹さや／しょうが
9	月	ご飯　豚肉の生姜焼き たたきごぼう 味噌汁　オレンジ	牛乳 人参蒸しパン	精白米／調合油／ごま／蒸しパンミックス	牛乳／豚こま肉／米みそ／調製豆乳	たまねぎ／キャベツ／しょうが／ごぼう／なめこ／ﾎｳﾚﾝｿｳ／ｵﾚﾝｼﾞ／にんじん
10	火	スパゲッティボンゴレ かぼちゃサラダ　洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 おかかおにぎり 以）いりこ	スパゲッティ／調合油／バター／マヨドレ／精白米	牛乳／あさり缶／豚ﾊﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ／大豆水煮／かつお節	にんじん／たまねぎ／ぶなしめじ／にんにく／かぼちゃ／きゅうり／はくさい／なす／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ
11	水	ご飯　炒めビーフン 鶏レバーの味噌焼き すまし汁　野菜ジュース	シリアルのミルクがけ	精白米／ビーフン／調合油／ごま油／三温糖／ごま／さつまいも／コーンフレーク	牛乳／豚こま肉／鶏レバー／米みそ	にんじん／たまねぎ／エリンギ／青ピーマン／しょうが／にんにく／こねぎ／野菜ｼﾞｭｰｽ
12	木	ご飯　かれいの南蛮漬け 磯煮（以→ｺﾝﾆｬｸ入） 味噌汁　パイン	牛乳 ★あじさいゼリー せんべい	精白米／調合油／上白糖／せんべい	牛乳／まがれい／大豆水煮／焼き竹輪／米みそ	にんじん／たまねぎ／青ピーマン／干ひじき／いんげん／はくさい／ぶなしめじ／ﾊﾟｲﾝ缶／ぶどうｼﾞｭｰｽ／粉寒天／りんごｼﾞｭｰｽ
13	金	豆腐ブレッド　鶏の照り焼き トマト　豆乳クラムチャウダー オレンジ	牛乳 ツナチャーハン	豆腐ブレッド／調合油／じゃがいも／米粉／精白米／ごま油	牛乳／鶏もも肉／豚ﾊﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ／あさり缶／調製豆乳／豆乳ホイップ／ツナ	トマト／キャベツ／たまねぎ／マッシュルーム／ｺｰﾝ缶／クリームコーン缶／ｵﾚﾝｼﾞ／根深ねぎ／にんじん／こまつな
16	月	ご飯　未）ｶﾚｲ の西京焼き 以）ｻﾜﾗの西京焼き 切干大根の煮付け　すまし汁 未）パイン　以）バナナ	牛乳 きな粉揚げパン	精白米／三温糖／調合油／上白糖／コッペパン	牛乳／まがれい／さわら／米みそ／油揚げ／きな粉	切干しだいこん／にんじん／いんげん／りょくとうもやし／みずな／ﾊﾟｲﾝ缶／バナナ
17	火	ご飯　ハンバーグ チョレギサラダ　味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 わかめご飯 以）いりこ	精白米／片栗粉／調合油／三温糖／上白糖／ごま油／ごま	牛乳／豚ひき肉／調製豆乳／油揚げ／米みそ	たまねぎ／にんじん／れんこん／ﾚﾀｽ／トマト／きゅうり／もみのり／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ／乾燥わかめ
18	水	ご飯　厚揚げのケチャップ煮 コールスローサラダ 洋風スープ　オレンジ	牛乳 ラスク	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／食パン／バター／グラニュー糖	牛乳／豚ひき肉／生揚げ／ツナ	たまねぎ／ｺｰﾝ缶／キャベツ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／こまつな／ｵﾚﾝｼﾞ
19	木	ご飯　かれいの煮付け みそ炒め　すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 おいなりさん	精白米／上白糖／調合油／ごま／三温糖	牛乳／まがれい／豚ﾊﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ／米みそ／油揚げ	しょうが／なす／にんじん／たまねぎ／青ピーマン／糸みつば／だいこん／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ
20	金	ご飯　チキン南蛮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのｻﾗﾀﾞ 味噌汁　野菜ジュース	ヨーグルト せんべい	精白米／薄力粉／片栗粉／調合油／上白糖／マヨドレ／ごま油／せんべい	牛乳／鶏もも肉／米みそ／カップヨーグルト	たまねぎ／きゅうり／カリフラワー／赤ピーマン／黄ピーマン／キャベツ／にんじん／野菜ｼﾞｭｰｽ
23	月	ご飯　含め煮 冬瓜の和え物 味噌汁　パイン	牛乳 セサミクッキー	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／三温糖／ごま／薄力粉／バター	牛乳／豚こま肉／生揚げ／かつお節／米みそ	にんじん／いんげん／とうがん／きゅうり／なす／はくさい／ﾊﾟｲﾝ缶
24	火	かき玉うどん ひじきのサラダ チーズ　オレンジ	牛乳 ベーコンと野菜のピラフ	うどん／調合油／上白糖／ごま油／精白米	牛乳／卵／豚こま肉／かまぼこ／スティックチーズ／豚ﾊﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ	にんじん／生しいたけ／はくさい／根深ねぎ／干ひじき／こまつな／きゅうり／ｺｰﾝ缶／ｵﾚﾝｼﾞ／たまねぎ／パセリ
25	水	ご飯　めかじきのトマトソース ほうれん草ソテー　洋風スープ 未）パイン　以）バナナ	牛乳 ふかし芋	精白米／調合油／上白糖／さつまいも	牛乳／めかじき	にんじん／たまねぎ／青ピーマン／ﾎｳﾚﾝｿｳ／ｺｰﾝ缶／かぼちゃ／ぶなしめじ／ﾊﾟｲﾝ缶／バナナ
26	木	ご飯　すきやき風煮 いんげんのごま和え 味噌汁　グレープフルーツ	牛乳 ツナマヨおにぎり	精白米／しらたき／調合油／上白糖／ごま／マヨドレ	牛乳／豚こま肉／焼き豆腐／あさり缶／米みそ／ツナ	えのきたけ／にんじん／はくさい／根深ねぎ／いんげん／乾燥わかめ／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ／たまねぎ
27	金	チキンカレーライス 即席漬 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	精白米／じゃがいも／調合油／蒸しパンミックス	牛乳／鶏ももこま切れ肉／調製豆乳	にんじん／たまねぎ／グリンピース／りんご／キャベツ／きゅうり／ｵﾚﾝｼﾞ
30	月	ご飯　卵なし炒り豆腐 さつまいものひじき煮 味噌汁　グレープフルーツ	牛乳 みかんクリームパン	精白米／調合油／上白糖／さつまいも／ごま油／ロールパン	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ／ホイップクリーム	にんじん／ごぼう／根深ねぎ／グリンピース／干ひじき／こまつな／だいこん／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ／みかん缶

★おたのしみ給食
※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。

<栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
未満児	490kcal	20.0g	16.6g	258mg	1.4g
以上児	573kcal	22.8g	18.5g	247mg	1.7g