

2025年6月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月 16 30	白身魚とアスパラのかき揚げ 人参といんげんのごま和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	カレイ・アスパラ・薄力粉・水・海水塩・米油 にんじん・いんげん・ごま・醤油・かつおだし・素精糖 精白米・胚芽米 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	揚げ煮 やわらかくゆでる	レーズンパン レーズンパン(卵・乳なし)	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	マーボ丼・かぼちゃ焼き 豚肉・豆腐・葱・にんじん・生姜・にんにく・味噌・醤油・酒・片栗粉・なたね油・南瓜 精白米・胚芽米
火 17	イタリアンハンバーグ アスパラとポテトソテー ごはん 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐・なたね油・たまねぎ・パン粉・牛乳・トマト・チーズ アスパラ・じゃがいも・なたね油・海水塩 精白米・胚芽米 キャベツ・玉葱・しいたけ・セロリ・かつおだし・こんぶだし・海水塩・醤油	とろみをつける やわらかくゆでる	くだもの・牛乳 豆腐・ホットケーキミックス・牛乳・グラニュー糖・なたね油	麦茶 わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	味噌汁 豚肉の生姜焼き・ほうれん草のおひたし 豚肉・玉葱・生姜・みりん・醤油・なたね油・ほうれん草・にんじん・ごま 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ・素精糖
水 18	ハヤシライス ニラとえのきのお浸し 麩とふのりのすまし汁	精白米・胚芽米・豚肉・玉葱・にんじん・じゃがいも・グリーンピース・トマト缶・なたね油・薄力粉・バター・ケチャップ・ウスターソース・海水塩 ニラ・えのきだけ・醤油・かつおだし 麩・ほうれん草・椎茸・海水塩・醤油・豆腐・かつおだし・昆布だし	ひき肉 やわらかくゆでる	フルーツ蒸しパン ホットケーキミックス・牛乳・素精糖・みかん缶・バイン缶 くだもの・牛乳	麦茶 焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚の照り焼き・大根そぼろ煮 魚・醤油・酒・みりん・なたね油・大根・ひき肉・素精糖・精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま
木 19	豆腐のカレー煮 さつまいもの昆布煮 ごはん いんげんともやしの味噌汁	豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ピーマン・なたね油・カレー粉・海水塩・醤油・みりん さつまいも・刻み昆布・みりん・素精糖・醤油 精白米・胚芽米 いんげん・もやし・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	ひき肉 やわらかくゆでる	かんぴょうごはん 精白米・胚芽米・にんじん・かんぴょう・油揚げ・素精糖・醤油・ごま カミカミDAY くだもの・牛乳	麦茶 ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚のごま味噌焼き・大根サラダ 魚・酒・味噌・ごま・大根・にんじん・コーン・青菜・ごま油・素精糖 米酢・醤油・精白米・胚芽米・ゆかり
金 20	豚肉とたけのこの炒め 切干大根のナムル ふりかけごはん わかめスープ	豚肉・玉葱・たけのこ・ピーマン・酒・醤油・片栗粉・素精糖・かつおだし・生姜・なたね油 切干大根・きゅうり・もやし・きくらげ・ねぎ・にんにく・海水塩・ごま・醤油・酒・ごま油・素精糖 精白米・胚芽米・ふりかけ わかめ・ねぎ・コーン・海水塩・醤油・かつおだし	ひき肉 野菜ゆで	冷やし肉うどん 豚肉・ねぎ・青菜・人参・醤油・酒・海水塩・葱 くだもの・牛乳	麦茶 おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	肉みそ豆腐・さつま芋の刻みこぶ煮 ひき肉・豆腐・玉葱・にんじん・椎茸・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・薄力粉・青菜・さつまいも・こんぶ・精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔
土 21	マーボーうどん かぼちゃ焼き ゼリー	干しうどん・豚ひき・生姜・にんじん・長葱・干し椎茸・豆腐・ニラ・なたね油・味噌・片栗粉・海水塩・醤油・みりん・かつおだし・昆布だし かぼちゃ・なたね油 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		バターラスク 食パン・バター・素精糖 くだもの・牛乳		
月 23	すずきの梅焼き 鶏と大根の炒め煮 ごはん 北海道味噌汁	すずき・味噌・梅びしお・みりん・酒・素精糖 鶏肉・大根・青菜・素精糖・醤油・酒・みりん・なたね油 精白米・胚芽米 じゃがいも・アスパラ・コーン・玉葱・煮干し・かつおだし・味噌	別皿とろみ やわらかくゆでる	きなこラスク 食パン(卵・乳なし)素精糖・マーガリン・きなこ くだもの・牛乳	こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩 麦茶	炒り豆腐・ほうれん草の信田和え 豆腐・ひき肉・にんじん・しいたけ・海水塩・素精糖・醤油・みりん・なたね油s ほうれん草・油揚げ・醤油・ごま・にんじん・精白米・胚芽米・きなこ・上白糖
火 24	鶏の塩唐揚風 トマトと大豆のサラダ ごはん わかめえのきスープ	鶏肉・酒・海水塩・素精糖・マヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・なたね油 トマト・大豆・きゅうり・乳児)なたね油・海水塩・米酢・素精糖・醤油/(幼児)米酢・なたね油・海水塩 精白米・胚芽米 塩蔵わかめ・麩・長葱・青菜・海水塩・醤油・かつおだし	揚げ煮	スイートかぼちゃ かぼちゃ・素精糖・バター・豆乳 くだもの・牛乳	麦茶 わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	魚のフライ・人参マリネ 魚・海水塩・薄力粉・パン粉・にんじん・米酢・パセリ・素精糖・醤油 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ
水 25	いわしハンバーグ ひじきサラダ ゆかり梅ごはん ポテトコーンスープ	いわしすり身・豚ひき・玉葱・パン粉・味噌・海水塩・生姜 干しひじき・醤油・きゅうり・にんじん・とりさきみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 精白米・胚芽米・ゆかり・梅 じゃがいも・玉葱・コーン・青菜・海水塩	別皿とろみ やわらかくゆでる	ホットケーキ ホットケーキミックス・牛乳・素精糖・バター・牛乳・はちみつ くだもの・牛乳	麦茶 焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	豚肉のトマト煮・なます風サラダ 豚肉・片栗粉・玉葱・海水塩・ホールトマト・ケチャップ・パセリ・大根・にんじん・きゅうり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま・米酢
木 26	揚げ出し豆腐のあんかけ いんげんのごま味噌和え ごはん 油揚げともやしの味噌汁	豆腐・醤油・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・素精糖・醤油・酒 いんげん・にんじん・ごま・素精糖・味噌・みりん 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・ほうれん草・味噌・煮干し・かつおだし・味噌	別皿とろみ やわらかくゆでる	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・醤油・みりん・海苔 くだもの・牛乳 カミカミDAY	麦茶 ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	白身魚のチーズ焼き・かぼちゃサラダ 魚・チーズ・南瓜・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・海水塩・オリーブ油 精白米・胚芽米・ゆかり
金 27	ひじきいり卵焼き キャベツの塩昆布和え ふりかけごはん 切干し大根の味噌汁	干しひじき・鶏肉・人参・たまご・葱・なたね油・醤油・海水塩・かつおだし キャベツ・塩昆布 精白米・胚芽米・ふりかけ 切干大根・さやえんどう・人参・わかめ・煮干し・	ひき肉 こんぶ細かく切る	じゃがいものおやき じゃがいも・海水塩・片栗粉・醤油・かつおだし くだもの・牛乳	麦茶 おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	豚肉のカレー炒め・じゃがいもの金平風 豚肉・生姜・醤油・なたね油・玉葱・ニラ・カレー粉・じゃが芋・にんじん・なたね油・酒・みりん・素精糖・精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔
土 28	冷やしうどん じゃがいものごま味噌和え フルーツポンチ	干しうどん・鶏肉・素精糖・醤油・きゅうり・にんじん・昆布・青菜・醤油・酒・みりん・海水塩・かつおだし・昆布だし じゃがいも・味噌・素精糖・ごま・みりん・酒 みかん缶・もも缶・バインアップル缶・上白糖・水・レーズン	やわらかくゆでる	ジャムサンド・小魚 食パン(卵・乳なし)・ジャム・小魚 くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 今月は、旬のアスパラガス、いんげん、梅のメニューがたくさん出てきます。最近では、旬がわかりにくくなってきていますが、旬のものは、栄養価も高く、旨味がぎゅっとつまっています。献立で、知りたいレシピがあればノート等でお知らせください。	

* 乳児)エネルギー417kcal たんぱく質16.9g 脂質13.9g * 幼児)エネルギー534kcal たんぱく質21.3g 脂質17.6g

* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)とくだものがつきます。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。