



6月 献立表



令和7年

みくに学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	おやつ	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	乳児
2	月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	サーターアングダー 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 油 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 バイナップル	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 ペーキングパウダー	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
3	火	人参煮 麦茶	スパゲティオボロタン コンソメスープ かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ワインナー 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 コーン 南瓜 きゅうり レーズン パナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいちしようゆ	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
4	水	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ ナムル ジョア 麦茶	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 ジョア 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 食パン いちごジャム	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 水菜 わかめ もやし 小松菜 人参 大根	水 こいちしようゆ 水菜 わかめ もやし 小松菜 人参 大根 チキンスープの素 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
5	木	クラッカー 麦茶	【甘芋】ちらし寿司 味噌汁 炒り鶏 麦茶	おじさいゼリー ウエハース 牛乳	油揚げ ツナ 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ウエハース クラッカー	干しいたけ 人参 コーン きゅうり 焼きのり しめじ ほうれん草 昆布 大根 グリンピース メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
6	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 ごぼう入り蒸し肉団子 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 小切麩 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	干しいたけ キャベツ えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 切干大根 チンゲン菜	水 料理酒 塩 こいちしようゆ みりん 穀物酢 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
7	土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 フロッキーのごま和え カップヨーグルト 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 油 さつま芋 砂糖 ごま バウムクーヘン せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 人参 昆布 フロッキー もやし コーン	水 料理酒 万能つけ 塩 こいちしようゆ 麦茶 コーン	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
9	月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え バイナップル 麦茶	豆乳ココアプリン ビスケット 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 豆乳 牛乳	米 砂糖 マンパシケット ごま	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 きゅうり 塩昆布 バイナップル アガー 大根	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 ココア	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
10	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのあんかけ トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 かいひ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま	干しいたけ たら 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン パナナ	水 塩 こいちしようゆ みりん トマトドレッシング 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
11	水	クラッカー 麦茶	野菜パン オニオンスープ チキンナゲット フロッキーのサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 煮干し	野菜パン パン粉 薄力粉 油 砂糖 ごま 米 クラッカー	玉ねぎ コーン パセリ フロッキー 人参 ハブリカ オレンジ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つけ 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
12	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 マカロニサラダ バイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン さつま芋	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 昆布 人参 グリンピース きゅうり バイナップル	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
13	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 チキンカレー 大根サラダ チーズ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 コーン レーズン 南瓜	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
14	土	クラッカー 麦茶	車麩のチャンプルー丼 味噌汁 もやしの和え物 カップヨーグルト 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 車麩 油 砂糖 さつま芋 せんべい クラッカー	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ チンゲン菜 昆布 もやし キャベツ きゅうり	水 万能つけ みりん こいちしようゆ 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
16	月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ツナとじゃがいも玉子焼き しのだ和え オレンジ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ 油揚げ 練乳 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 万能ねぎ 白菜 オレンジ ほうれん草	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
17	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらのカレー天ぷら 和風マヨ和え パナナ 麦茶	きな粉トースト 牛乳	味噌 たら きな粉 牛乳	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター 砂糖	干しいたけ 大根 なめこ たら 昆布 フロッキー キャベツ ハブリカ パナナ 人参	水 料理酒 カレールウ 塩 こいちしようゆ 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
18	水	せんべい 麦茶	ご飯 コンスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	野菜プレツェル 牛乳	牛乳 豚肉 豚しゃばり 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 塩 せんべい	玉ねぎ コーン コーンクリーム もやし ほうれん草 人参 パセリ	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
19	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の納豆和え オレンジ 麦茶	シュガーパイ 牛乳	厚揚げ 味噌 豚肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 ハインソール グラニュー糖	干しいたけ しめじ 万能ねぎ グリンピース 白菜 チンゲン菜 オレンジ 南瓜	水 万能つけ みりん こいちしようゆ 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
20	金	大根煮 麦茶	【夏至】あじと生巻の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナップル 麦茶	フルーツポンチ ウエハース 牛乳	おじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま 砂糖 ウエハース	しょうが きゅうり 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 もやし 人参 オクラ バイナップル パナナ みかん缶 白桃缶 大根	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
21	土	クラッカー 麦茶	中華丼 わかめスープ ビーフン中華サラダ チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま カステラ クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり	水 塩 こいちしようゆ チキンスープの素 穀物酢 万能つけ 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
23	月	人参煮 麦茶	肉野菜うどん 夏野菜のペイコサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ふりかけかつお 煮し	うどん じゃが芋 油 砂糖 米	白菜 人参 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 スズキニ オレンジ	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
24	火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの香り焼き 大根の海苔和え ジョア 麦茶	さつまいも春巻スティック 牛乳	味噌 ぶり ジョア 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 ごま さつま芋 砂糖 春巻きの皮 油 せんべい	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり 焼きのり	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
25	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンスープ 鶏肉のチーズ焼き スパゲティサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ソフトセサミクッキー 牛乳	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごま じゃが芋	玉ねぎ コーン チンゲン菜 パセリ 人参 キャベツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ペーキングパウダー	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
26	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 干しえびと野菜の炒め物 パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 小切麩 砂糖 油 ウエハース	干しいたけ 白菜 昆布 人参 万能ねぎ もやし 小松菜 パナナ りんごソース 大根	水 こいちしようゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
27	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ バイナップル 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ ハブリカ バイナップル 青のり 南瓜	水 ハヤシソース キャベツ 麦茶 万能つけ	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
28	土	せんべい 麦茶	味噌鶏丼 すまし汁 海藻サラダ カップヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	鶏肉 味噌 高野豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 フルーツパン せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 大根 小松菜 昆布 もやし コーン わかめ	水 料理酒 みりん 塩 こいちしようゆ 穀物酢 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g
30	月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ ポテトサラダ チーズ 麦茶	シュークリーム 牛乳	味噌 さば チーズ クリーム 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ シュー生地 さつま芋	干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 昆布 にんにく しょうが 人参 きゅうり	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶	186kcal 29.7g	148kcal 18.4g

☆ 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	566	19.8	16.4	270	1.6
幼 平均量	568	21.2	17.5	275	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳 平均量	470	17	13.9	228	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。