

# 6月給食献立予定表「幼児食」

6月食育目標～手をきれいに洗い、食べることを楽しもう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2025年6月

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	日						
2	月		ヨーグルト	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 白菜 玉ねぎ 人参 生しいたけ ブロッコリー 人参 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ	コーンフレーク牛乳	435kcal 18.3g
3	火	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 ビーフソテー 味噌汁 バナナ	米 鯖 生姜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーフン ハム じゃが芋 チンゲン菜 えのき	ホットケーキ牛乳	436kcal 17.8g
4	水	園開放	バナナ牛乳	ご飯 麻婆茄子 ほうれん草の和え物 すまし汁 オレンジ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 生しいたけ 茄子 ほうれん草 人参 しらす かぼちゃ きゃべつ ねぎ	昆布おにぎり牛乳	444kcal 15.9g
5	木		バナナ牛乳	ご飯 魚のムニエル トマトサラダ 豚汁 りんご	米 鮭 小麦粉 バター トマト きゅうり ひじき 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜	芋天牛乳	440kcal 15.7g
6	金		ビスケット牛乳	カレードリア 甘酢和え 味噌汁 オレンジ	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 カレールー チーズ 春雨 きゅうり 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草	バターロール牛乳	494kcal 16.9g
7	土		せんべい牛乳	チキンライス 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ おつゆ麩 きゃべつ 生しいたけ	スイートポテト牛乳	449kcal 14.8g
8	日						
9	月	身体計測	ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ふかし芋 すまし汁 オレンジ	米 鮭 きゃべつ 人参 玉ねぎ しめじ バター じゃが芋 青のり 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ	牛乳寒天、せんべい牛乳	453kcal 19.2g
10	火	身体計測	バナナ牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの和え物 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 マーマレード きゅうり 人参 ひじき ツナ缶 小松菜 玉ねぎ しめじ	ピザ風蒸しパン牛乳	453kcal 15.5g
11	水		ヨーグルト	ご飯 豆腐のきのこあんかけ かぼちゃのチーズ焼き オレンジ	米 豚ミンチ 絹ごし豆腐 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 かぼちゃ チーズ ケチャップ	バナナケーキ牛乳	456kcal 16.1g
12	木	身体計測	バナナ牛乳	ご飯 魚の味噌煮 和風スパゲティ すまし汁 りんご	米 鯖 味噌 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 生しいたけ えのき ねぎ きゃべつ 人参	人参おにぎり牛乳	461kcal 16.8g
13	金	引渡し訓練	ビスケット牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ハヤシルー じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ	スイートポテト牛乳	493kcal 16.4g
14	土		せんべい牛乳	おにぎり 煮込みうどん 和え物 バナナ	米 豚肉 うどん 白菜 人参 生しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参	いちごスティック牛乳	486kcal 18.5g
15	日						
16	月		ヨーグルト	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーの和え物 オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトホール缶 ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン缶	マカロニきな粉牛乳	416kcal 20.2g
17	火		バナナ牛乳	炊き込みご飯 魚の照り焼き きゃべつの甘酢和え 味噌汁 りんご	米 人参 油揚げ 生しいたけ 鮭 きゃべつ 人参 きゅうり 酢 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	マフィン牛乳	476kcal 17.9g
18	水	遊びに来ませんか	ヨーグルト	牛丼 豆乳味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 豆乳 さつま芋 人参 白菜 ねぎ	いちごスティック牛乳	447kcal 15.9g
19	木		バナナ牛乳	ご飯 西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鯖 白味噌 マヨネーズ じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ	コーンおにぎり牛乳	469kcal 19.3g
20	金	誕生会	ビスケット牛乳	【誕生会】花形ご飯 ちくわのおろし揚げ トマト ほうれん草の白和え 味噌汁 スイカ	米 豚ミンチ じゃが芋 ちくわ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 木綿豆腐 しめじ 茄子 ねぎ	誕生会ケーキ牛乳	501kcal 18.8g
21	土		せんべい牛乳	親子丼 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 小松菜 人参 油揚げ	コーンフレーク牛乳	493kcal 18.6g
22	日						
23	月		ヨーグルト	ご飯 魚の煮付け ジャーマンポテト 味噌汁 オレンジ	米 鯖 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン きゃべつ 大根 えのき	サンドイッチ牛乳	432kcal 19.0g
24	火	合同礼拝	バナナ牛乳	ご飯 豆腐入り松風邪焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 りんご	米 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 かぼちゃ 小豆缶 小松菜 生しいたけ	鮭おにぎり牛乳	498kcal 19.8g
25	水		ヨーグルト	お魚3色ご飯 ひじきのサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鮭 しらす 味付け海苔 ひじき きゅうり 人参 大豆(煮) 茄子 玉ねぎ ねぎ	フライドポテト牛乳	418kcal 20.4g
26	木		バナナ牛乳	ご飯 焼きそば ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉 蒸し中華麺 きゃべつ 玉ねぎ 人参 焼きそばソース ほうれん草 人参 絹ごし豆腐 ねぎ	豆乳プリン、せんべい牛乳	457kcal 16.9g
27	金		ビスケット牛乳	ご飯 肉かぼちゃ フレンチサラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ 生しいたけ 白菜 人参 きゅうり 酢 おつゆ麩 油揚げ ねぎ	アップル風船ドーナツ牛乳	522kcal 18.8g
28	土		せんべい牛乳	ご飯 ナポリタン すまし汁 バナナ	米 スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 小松菜 えのき	ゼリー、せんべい牛乳	443kcal 16.7g
29	日						
30	月		ヨーグルト	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	米 豚肉 茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 人参 きゅうり ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	もちもちパン牛乳	423kcal 18.6g