



6 月 献 立 表



2025年06月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	まぐろの五色揚げ かぼちゃスープ オレンジ	624 27 19	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆、有塩バター	かぼちゃ、オレンジ、玉葱 人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	きなこスコーン
03火	豚肉の生姜焼き 春雨スープ りんご	477 16 12	春雨、砂糖、黒ごま油	豚肉、卵	キャベツ、りんご、玉葱、人参 小松菜、切干大根、しょうが	白湯スープ、しょうゆ	ココア蒸しパン
04水	ドライカレー フルーツヨーグルト	669 22 20	わらび餅粉、黒砂糖、小麦粉 砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム きな粉、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、カレー粉	黒糖わらび餅
05木	さばの味噌煮 切干大根のマヨネーズ和え パイナップル	558 21 21	マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、赤みそ、白ごま	パイナップル、小松菜 切干大根、きゅうり、人参	みりん、酒	ロッククッキー
06金	親子煮 おひたし オレンジ	436 23 10	砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、ちくわ、ちりめん	小松菜、玉葱、キャベツ オレンジ、人参、葉ねぎ	しょうゆ、かつお節	ココアゼリー
07土	きつねうどん バナナ	532 20 10	干しうどん	豚肉、油揚げ、だし用削り節 カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりこだし	若菜むすび
09月	治部煮 野菜のごま和え りんご	555 22 20	砂糖、白ごま油	鶏肉、生揚げ、、さつま揚げ ちりめん、白ごま	りんご、キャベツ、人参 小松菜、ごぼう、れんこん 干しいたけ	しょうゆ、みりん	パインケーキ
10火	白身魚のコーン焼き ひじきのマリネ パイナップル	432 17 11	じゃがいも、マヨネーズ オリーブ油	カラスカレイ、ツナ水煮缶	パイナップル、きゅうり、玉葱 クリームコーン缶、小松菜 人参、ひじき	酢、食塩	りんごゼリー
11水	ミンチボール 春雨のごま酢和え オレンジ	604 21 24	春雨、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 ちくわ、ごま、カットわかめ	オレンジ、玉葱、人参、きゅうり	ケチャップ、酢 ウスターソース、しょうゆ、 食塩	米粉ブラウニー
12木	チキンカレー りんごサラダ	614 19 26	じゃがいも、サラダ油、白ごま油	鶏肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参、りんご きゅうり	カレールウ、ケチャップ 酢、食塩	おさつスティックパイ
13金	さばの照り焼き みそ汁 パイナップル	549 23 21	砂糖	さば、豆腐、中みそ、 だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、パイナップル、人参	みりん、しょうゆ	チーズケーキ
14土	ナポリタン バナナ	613 19 17	ハーフスパゲティ、サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース 食塩	おかかむすび
16月	スパニッシュオムレツ コンソメスープ オレンジ	504 19 17	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、 食塩	チヂミ
17火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン りんご	459 20 11	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	りんご、玉葱、キャベツ、人参 にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	いちごゼリー
18水	鶏肉のマーマレード焼き 中華スープ パイナップル	581 28 14	片栗粉	鶏肉、豆腐、卵、ベーコン	裏ごしコーン、パイナップル 玉葱、マーマレード、人参 小松菜、えのきたけ、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ、ワイン 食塩	揚げパン（ココア）
19木	牛肉甘辛煮 マセドアンサラダ オレンジ	615 24 20	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム サラダチーズ	オレンジ、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢	ラスク
20金	マーボー豆腐 ばんざんし りんご	566 20 18	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ 黒ごま、白ごま、削り節粉	りんご、玉葱、人参、小松菜 たけのこ、きゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	ホットケーキ
21土	チャンポン麺 バナナ	462 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人参 葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	ひじきむすび
23月	ポークチャップ ジャーマンポテト パイナップル	641 22 26	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	玉葱、パイナップル、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	キャロットケーキ
24火	さばのおろし煮 みそ汁 りんご	514 25 16	砂糖	さば、木綿豆腐、中みそ 卵、だし用煮干し	大根、りんご、玉葱、小松菜 人参、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	ふすまクック
25水	牛肉の炒め煮 さつまいもサラダ オレンジ	572 20 16	さつまいも、マヨネーズ、砂糖 黒ごま油	牛肉、生揚げ、ハム、蒸し大豆	オレンジ、玉葱、きゅうり 人参、りんご、干しぶどう 干しいたけ	しょうゆ、食塩	レーズン蒸しパン
26木	鮭フライ キャベツスープ パイナップル	559 24 23	白絞油、パン粉、マヨネーズ 小麦粉	トラウト鮭、卵、ベーコン	キャベツ、パイナップル、人参 玉葱、葉ねぎ、干しいたけ パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
27金	タンダリーチキン 3色ソテー オレンジ	591 26 18		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、オレンジ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	のり天むすび
28土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン、有塩バター、 カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、 小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
30月	ビーフカレー フルーツヨーグルト	704 19 25	じゃがいも、砂糖、白ごま油	牛肉、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、りんご	カレールウ、ケチャップ	おからチョコボール

