



6月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2月		ふりかけご飯		白米 ふりかけ		17火		麦ご飯		白米 押し麦	
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム				鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	コーン
		ゴーヤーチャンプルー	ポーク 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にら
3火		ゆし豆腐	ゆし豆腐			18水		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ
		レモンスコーン	牛乳	バター 小麦粉 砂糖 BP	レモン			ごまクッキー	卵	ラード 砂糖 小麦粉	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	ベーキングパウダー	
4水		ご飯		白米		19木		三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		サバのノルウェー風	サバ		ブロッコリー			豆腐サラダ	絹豆腐		トマト
		豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		もやし 人参 にら			南瓜の揚げ煮			南瓜
5木		みそ汁			大根 しめじ ねぎ	20金					
		もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉				油みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖	
		牛乳	牛乳					胡瓜スティック			胡瓜
6金		ひじき入ミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	21土		ご飯		白米	
		オーロラサラダ	卵	マヨネーズ	ブロッコリー 人参			パンパース	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ブロッコリー
		ワカメすまし汁	ワカメ		長ネギ			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
7土						22日		春雨のみそ汁		春雨	白菜 人参
		青菜おにぎり		白米	青菜			玄米ドリンク		玄米ドリンク	
		カットコーン			カットコーン			せんべい		せんべい	
8日		ご飯		白米		23日		麦ご飯		白米 押し麦	
		魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉	トマト			魚フライタルソース	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
		切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 にら			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ
9月		小松菜のみそ汁			小松菜 人参 えのき	24火		大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
		ゼリー		ゼリー				チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
		せんべい		せんべい				牛乳	牛乳		
10日		大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	25水		ご飯		白米	
		コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 コーン			油味噌	ツナ缶	砂糖 油	
								胡瓜の和え物	しらす		胡瓜 コーン
11水						26木		五目汁	ちきあぎ		大根 人参 ごぼう ねぎ
		ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油				せんべい パナナ		せんべい	パナナ
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
12木		炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら	27金		ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
		ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草 人参			野菜かき揚げ		さつま芋	玉ねぎ 人参
		鶏汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ			もずく酢	もずく		胡瓜
13金						28土		イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		椎茸 大根 ねぎ
		動物ビスケット		ビスケット				ツナサンド	ツナ缶	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ			牛乳	牛乳		
14土		雑穀米ご飯		白米 雑穀米		29日		パン		パン	
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
		クービイリチー	刻み昆布 豚肉 油揚げ		人参 にら			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
15日		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ	30月		ポイルウインナー	ウインナー		
		ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖				いなり寿司	いなりの皮	白米	
		牛乳	牛乳					お茶			
16月		ご飯		白米		31日		玄米ご飯		白米 玄米	
		ポテトミート焼き	合挽 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ			サバの蒲揚げ	サバ		トマト
		ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参			人参しりしり	卵 ウインナー		人参 玉ねぎ にら
17日		卵スープ	卵		ねぎ	お楽しみ会(お弁当)		すまし汁	ワカメ		大根
		サーターアンドギー	卵	砂糖 小麦粉 油				プリン	プリン		
		牛乳	牛乳	ベーキングパウダー				クラッカー		クラッカー	
18日		麦ご飯		白米 押し麦		お楽しみ会(お弁当)					
		レバーの竜田揚げ	豚レバー					アガラサー		強力粉 黒糖 重曹	
		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン			牛乳	牛乳		
19日		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ しめじ ねぎ	28土		じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
		ふかし芋		さつま芋				胡瓜の和え物	ちくわ		人参 胡瓜
		牛乳	牛乳					豚汁	豚肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ
20日		雑穀米ご飯		白米 雑穀米		29日		黒棒 パナナ		黒棒	パナナ
		魚の香味ごま焼き	白身魚		トマト			牛乳	牛乳		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 グリンピース						
21日		もずくのみそ汁	もずく		長ねぎ	30月		麦ご飯		白米 押し麦	
		りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご			ポークケチャップ	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン
		牛乳	牛乳					ビーンズサラダ	大豆		キャベツ 胡瓜 コーン
22日		ご飯		白米		31日		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		ユーリンチー	鶏肉		長ネギ			大学芋		さつま芋 砂糖	
		ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参			牛乳	牛乳		
23日		ソーメン汁	ソーメン		ねぎ	お楽しみ会(お弁当)					
		きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	食パン 砂糖							
		牛乳	牛乳								
24日		小松菜チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ コーン 小松菜	お楽しみ会(お弁当)					
		サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト						
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ワカメ		ねぎ						
25日		タンナファクルー		タンナファクルー		お楽しみ会(お弁当)					
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ						
26日		ご飯		白米		お楽しみ会(お弁当)					
		肉豆腐	豚肉 厚揚げ		玉ねぎ エノキ ねぎ						
		ポテトフライ		じゃが芋							
27日		アーサ汁	アーサ		長ネギ	お楽しみ会(お弁当)					
		マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール							
		牛乳	牛乳	コーンフレーク バター							



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 6/23(月)慰霊の日でお休みです。