



6月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日			お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	2	16	30	豚すき丼 もろきゅう アーサー汁	バナナケーキ※ 牛乳	米・豚肉・玉ねぎ・いんげん・白滝・人参・ 干し椎茸・ごぼう・刻みのり・きゅうり・ あおさ・絹豆腐・えのき・しょうが・バナナ・ 薄力粉・卵・牛乳	米菓 子	9 23	なすのミートソーススパゲティ※ グリン野菜 レタススープ	甘辛おにぎり お茶	パスタ・なす・玉ねぎ・人参・にんにく・ マッシュルーム・豚肉・トマト・かぼちゃ・ 人参・赤ピーマン・さつまいも・セロリ・ ブロッコリー・ピーマン・レタス・ベーコン・ バジル・米・お茶	せん べい
火	3	17		ご飯 豆腐の鶏そぼろあんかけ※ ひじきサラダ オクラのみそ汁	チーズトースト※ 牛乳	米・木綿豆腐・鶏肉・乾燥ひじき・きゅうり・ 人参・キャベツ・コーン・除去マヨネーズ・ 油揚げ・玉ねぎ・えのき・オクラ・チーズ・ 食パン・バジル・牛乳	せん べい	10 24	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツと豚しゃぶのサラダ なすのみそ汁	わかめうどん※ お茶	米・木綿豆腐・豚肉・米・パン粉・玉ねぎ・ 干し椎茸・人参・しそ・キャベツ・豚肉・ きゅうり・梅・舞茸・わかめ・絹豆腐・ なす・さつまいも・干しうどん・お茶	米菓 子
水	4	18		玄米ご飯 鶏肉の生姜焼き 海藻サラダ 南瓜のみそ汁	ほうれん草蒸しパン※ 牛乳	玄米・鶏肉・にんにく・しょうが・レタス・ トマト・わかめ・刻みのり・玉ねぎ・人参・ かぶ・えのき・絹豆腐・ほうれん草・ かぼちゃ・マーガリン・チーズ・ MIX粉・牛乳	よう かん	11 25	メキシカンライス サイコロサラダ かぶのミルクスープ	11日 メロンゼリー※ 25日 あじさいゼリー お茶	米・豚肉・玉ねぎ・セロリ・ピーマン・大豆・ 赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・コーン・ じゃがいも・人参・キャベツ・サイダー・ いんげん・ハム・鶏肉・トマトジュース・ かぶ・小松菜・メロン・桃缶・みかん缶・ アガー・りんごジュース・お茶	米粉 クツ キー
木	5	19		食パン(ジャム)※ 鯛のカレームニエル ほうれん草とウインナーのソテー レンズ豆のスープ	じゃがもち 牛乳	食パン・ジャム・米粉・鯛・マーガリン・ ほうれん草・玉ねぎ・ウインナー・人参・ キャベツ・えのき・レンズ豆・コーン・ じゃがいも・牛乳	米菓 子	12 26	玄米ご飯 鯖の塩焼き 糸寒天ときゅうりの酢の物 夏のっぺい汁	ももマフィン※ 牛乳	玄米・鯖・ツナ缶・糸寒天・きゅうり・ 人参・長ねぎ・ごぼう・糸こんにやく・ 里芋・鶏肉・干し椎茸・オクラ・卵・ 桃缶・薄力粉・牛乳	米菓 子
金	6	20		ご飯 青椒肉絲 棒棒鶏サラダ 白菜と帆立のスープ	ほうじ茶スコーン※ 牛乳	米・豚肉・ピーマン・筍・しょうが・鶏肉・ 木綿豆腐・レタス・きゅうり・トマト・白菜・ 大豆・人参・えのき・玉ねぎ・帆立・ ほうれん草・MIX粉・ほうじ茶・牛乳	よう かん	13 27	ドライカレー ハーブグリーンサラダ 夏野菜のスープ	きな粉クッキー※ 牛乳	米・玉ねぎ・にんにく・しょうが・人参・ ピーマン・豚肉・レーズン・レタス・マーガリン・ いんげん・コーン・トマト・ベーコン・パセリ・ バジル・ハム・ズッキーニ・なす・えのき・ オクラ・かぼちゃ・薄力粉・きな粉・牛乳	せん べい
土	7	21		鶏の照り焼き丼 わかめスープ	芋ようかん チーズ 牛乳	米・鶏肉・長ねぎ・わかめ・人参・えのき・ しいたけ・芋ようかん・チーズ・牛乳	せん べい	14 28	あんかけご飯 角切りスープ	焼きおにぎり 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ 干し椎茸・もやし・チンゲン菜・大根・ じゃがいも・えのき・焼きおにぎり・ 米粉クッキー・牛乳	よう かん

 **今月の栄養価(3歳以上児)** エネルギー: 547 kcal たんぱく質: 22.3 g 脂質: 18.3 g 塩分: 1.5 g
 代替え食(アレルギー等)
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

 玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・スープ・おかゆ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの すいか
今月のおやつ メロンゼリー



～今月の郷土食～

アーサー汁(沖縄県)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.6

春のマカロニサラダ

(4人分)

マカロニ	60 g	
人参	20 g	千切り
空豆	20 g	食べやすい大きさに
アスパラガス	25 g	スライス
ハム	20 g	色紙切り
コーン	30 g	
マヨネーズ	大さじ1.5杯	
塩	少々	



- ①各食材カットし、茹でて火を通したあと冷蔵庫内で冷やしておく。
- ②下処理した野菜をボールに移す。水分が出る野菜は絞った後にボールに移す。
- ③②に調味料を加え、よく混ぜたら完成。

春菊ベーコンおにぎり

(4人分：4個)

米	2合	
春菊	30 g	
ベーコン	50 g	短冊切り
塩	ひとつまみ	



- ①具材と混ぜ合わせる為、米は普段よりも気持ち少し硬めに炊く。
- ②春菊は茹でて火を通し、水気を切った後に細かく切る。
- ③ベーコンはカットした後、フライパンで炒める。
- ④炊けたご飯に②と③、塩を加えてよく混ぜてからおにぎりの形に握ったら完成。