

# 6月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

| 曜 | 日       | お昼                                             | おやつ                            | 主な材料                                                                                                                                     | 日     | お昼                                                   | おやつ                | 主な材料                                                                                                                  |
|---|---------|------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月 | 2 16 30 | 茄子のミートソーススパゲティ<br>グリル野菜<br>レタススープ              | おかかチーズおにぎり※<br>お茶              | パスタ・茄子・玉葱・人参・ニンニク・マッシュルーム・<br>豚肉・トマトジュース・南瓜・パプリカ・さつま芋・<br>ブロッコリー・バジル・パセリ・セロリ・ピーマン・レタス・<br>ベーコン・米・オカ・チーズ・お茶                               | 9 23  | ごはん<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>ひじきサラダ<br>オクラのみそ汁                | ブルーベリーマフィン※<br>牛乳※ | 米・鶏肉・高野豆腐・人参・ブロッコリー・<br>南瓜・ひじき・きゅうり・キャベツ・コーン・きゅうり・<br>コーン・卵除きマヨネーズ・玉葱・オクラ・油揚げ・<br>えのき・卵・牛乳・ブルーベリー・レモン・薄力粉             |
| 火 | 3 17    | ごはん<br>青椒肉絲<br>トマトサラダ<br>野菜と帆立のスープ             | 水無月蒸しパン<br>牛乳※                 | 米・豚肉・ピーマン・筍・生姜・トマト・きゅうり・<br>ゴマ・キャベツ・春雨・人参・えのき・玉葱・<br>帆立・小葱・米粉・ベーキングパウダー・小豆・<br>牛乳                                                        | 10 24 | 豚丼<br>もろきゅう<br>アーサー汁                                 | ちゃんぽん<br>お茶        | 米・豚肉・玉葱・いんげん・人参・白滝・<br>海苔・干し椎茸・ごぼう・きゅうり・あおさ・<br>豆腐・えのき・生姜・中華麺・もやし・<br>キャベツ・コーン・お茶                                     |
| 水 | 4 18    | メキシカンライス<br>サイコロサラダ<br>かぶのミルクスープ※              | 4日 メロンゼリー<br>18日 あじさいゼリー<br>お茶 | 米・豚肉・玉葱・セロリ・ピーマン・パプリカ・ニンニク・<br>ひよこ豆・とうもろこし・トマトジュース・じゃが芋・<br>人参・キャベツ・いんげん・コーン・ハム・鶏肉・<br>かぶ・牛乳・アガー・サイダー・メロン・みかん缶・<br>桃缶・りんごジュース・ぶどうジュース・お茶 | 11 25 | 食パン(ジャム)<br>スズキのムニエル※<br>ほうれん草とウインナーのソテー<br>レンズ豆のスープ | じゃが餅※<br>牛乳※       | 食パン・ジャム・スズキ・薄力粉・マーガリン・<br>玉葱・コーン・ウインナー・ほうれん草・人参・<br>キャベツ・えのき・レンズ豆・じゃが芋・牛乳                                             |
| 木 | 5 19    | ごはん<br>豆腐のハンバーグ<br>キャベツと豚しゃぶの梅しょうゆ<br>具だくさんみそ汁 | しらす-toast※<br>牛乳※              | 米・豆腐・豚肉・パン粉・玉葱・椎茸・人参・<br>しそ・キャベツ・きゅうり・梅干し・さつま芋・<br>ほうれん草・切干大根・食パン・しらす・<br>マーガリン・海苔・牛乳                                                    | 12 26 | 玄米ごはん<br>豚肉とわかめの梅炒め<br>じゃが芋と空豆の煮物<br>納豆汁             | バナナヨーグルト※<br>お茶    | 玄米・豚肉・長葱・人参・わかめ・梅干し・<br>海苔・じゃが芋・空豆・ベーコン・豆乳マーガリン・<br>納豆・玉葱・えのき・小葱・油揚げ・<br>ヨーグルト・バナナ・レモン・牛乳                             |
| 金 | 6 20    | ごはん<br>鮭の生姜焼き<br>わかめと糸寒天の酢の物<br>夏のっぺい汁         | ぶどうクッキー※<br>牛乳※                | 米・鮭・生姜・わかめ・寒天・きゅうり・人参・<br>長葱・ごぼう・こんにゃく・里芋・鶏肉・<br>干し椎茸・オクラ・マーガリン・卵・レーズン・<br>薄力粉・牛乳                                                        | 13 27 | ドライカレー<br>お豆のサラダ<br>夏野菜スープ                           | ほうじ茶のスコーン<br>牛乳※   | 米・玉葱・ニンニク・生姜・人参・ピーマン・豚肉・<br>レーズン・薄力粉・カレー粉・ひよこ豆・金時豆・<br>じゃが芋・きゅうり・パセリ・ベーコン・スッキーニ・<br>茄子・えのき・オクラ・南瓜・MIX粉・ほうじ茶・<br>豆乳・牛乳 |
| 土 | 7 21    | 蕪油飯<br>もやしのスープ                                 | お菓子※<br>牛乳※                    | 米・ニラ・干し椎茸・豚肉・もやし・わかめ・<br>長葱・人参・えのき・鶏肉・ゴマ・<br>お菓子・牛乳                                                                                      | 14 28 | 五目鶏めし<br>キャベツのみそ汁                                    | お菓子※<br>牛乳※        | 米・鶏肉・人参・干し椎茸・ごぼう・<br>いんげん・玉葱・キャベツ・しめじ・コーン・<br>お菓子・牛乳                                                                  |

★ 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 534kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.7g 塩分 1.3g

★ 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、乳・乳製品です。

★ 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★ 揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート びわ  
今月のおやつ メロンゼリー

～今月の郷土食～

ちゃんぽん(長崎)  
アーサー汁(沖縄)

☆ 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☆

## こしね汁

(4人分)

|        |       |          |
|--------|-------|----------|
| 糸こんにゃく | 55 g  | 1 cmの長さ  |
| 干し椎茸   | 5 g   | 戻した後スライス |
| 長葱     | 50 g  | 短冊切り     |
| 人参     | 15 g  | いちょう切り   |
| ごぼう    | 15 g  | 半月切り     |
| 豚もも肉   | 30 g  | 食べやすい大きさ |
| 木綿豆腐   | 70 g  | 1 cm角    |
| 味噌     | 大1弱   |          |
| 醤油     | 小1/2強 |          |
| 鰹だし    | 600cc |          |



- ①鍋にかつおだしを沸かし、食材を入れて煮る。
- ②食材に火が通ったら調味料を加える。

群馬県の郷土食で

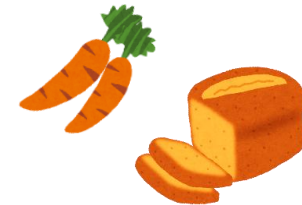
こんにゃく、  
しいたけ、ねぎ  
が入っていることから  
こしね汁という名前になりました。



## キャロットケーキ

(5個分)

|          |       |                |
|----------|-------|----------------|
| 人参       | 105 g | 茹でて潰し、ペースト状にする |
| 豆乳       | 65 cc |                |
| きび糖（黒砂糖） | 18 g  |                |
| シナモンパウダー | 1 g   |                |
| 塩        | 1 g   |                |
| 菜種油      | 110 g |                |
| MIX粉     | 65 g  |                |



- ①ボールにきび糖・シナモンパウダー・塩・MIX粉を入れ、混ぜる。
- ②①にペーストにした人参・豆乳・菜種油を加えて混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷いたパウンド型に②を流し入れ、170℃に温めてオーブンで20～25分程焼く。冷めたら切り分ける。