

2025年度

6月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16 ／ 月	納豆レタスチャーハン 和風サラダ 五目みそ汁	牛乳 ドーナツ		米／なたね油／きび糖／ じゃがいも／板こんにゃく ／薄力粉／無塩バター／米 油／グラニュー糖	糸引納豆／焼き豚／生わかめ ／まぐろ缶詰(水煮ルー付) ／豚モモ肉／麦みそ／牛乳／ たまご	レタス／玉葱／さやいんげん／ しょうが／だいこん／きゅうり／ とうもろこし缶詰(ホム)／にんじ ん／ねぎ
3 17 ／ 火	ご飯 すずきの西京焼き キャベツとささみの さっぱり和え 新ごぼうのみそ汁	牛乳 カルシウムクッキー		米／サフラワー油／ごま油 ／無塩バター／きび糖／薄 力粉／かたくり粉	すずき／米みそ(淡色辛みそ) ／鶏ささ身／鶏モモ肉／木綿 豆腐／麦みそ／牛乳／かたく ちいわし(煮干し)	キャベツ／玉葱／レモン(果汁、 生)／ごぼう／だいこん／にら
4 18 ／ 水	ソフトフランス 春野菜のチーズオムレツ イタリアンサラダ 魅のオニオンスープ	牛乳 梅しそおにぎり		フランスパン／なたね油／ きび糖／無塩バター／焼き い(親世い)／米	たまご／牛乳／プロセスチー ス／豚モモ肉／パルメザン チーズ	キャベツ／にんじん／トマト／ア スパラガス／きゅうり／さやいん げん／レタス／サラダ菜／玉葱／ えのきたけ／しそ葉／梅(塩漬)
5 19 ／ 木	ご飯 豆腐の中華風うま煮 わかめの中華風サラダ 大根と鶏肉のしょうがスープ	麦茶 ティラミス		米／なたね油／ごま油／き び糖／じゃがいも／グラ ニュー糖／ハードビスケッ ト	木綿豆腐／豚肩ロース肉／ほ たてがい(貝柱)／生わかめ／ しらす干し(微乾燥品)／鶏モ モ肉／クリームチーズ／マス カルポーネチーズ／クリーム (乳脂肪)	干し椎茸／たけのこ／にんじん／ チンゲンツァイ／ブロッコリー／ ねぎ／しょうが／りよくとうもや し／さやいんげん／だいこん
6 20 ／ 金	カレー南蛮パスタ ツナのグリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 とっとちゃんせんべい 集中カウの花揚げ		マカロニ・スパゲッティ／ なたね油／無塩バター／上 白糖	豚モモ肉／パルメザンチーズ ／まぐろ缶詰(水煮ルー付) ／ヨーグルト(全脂無糖)／牛 乳	玉葱／にんじん／にんにく／さや えんどう／レタス／アスパラガス ／きゅうり／赤ピーマン／とうも ろこし缶詰(ホム)／バナナ／キウ イフルーツ／パインアップル(缶 詰)／りんご
7 21 ／ 土	野菜豚丼 人参ともやしのナムル 挽肉とわかめのスープ	牛乳 シンプルクッキー		米／かたくり粉／なたね油 ／ごま／きび糖／ごま油／ 薄力粉／なたね油	豚モモ肉／豚ひき肉／生わか め／牛乳	キャベツ／玉葱／にんじん／ぶな しめじ／りよくとうもやし／きゅ うり／かぶ
9 23 ／ 月	食パン 煮込みブークチャップ 大根ときゅうりのマリネ チキンブロス	牛乳 玄米煮干チャーハン		食パン／薄力粉／じゃがい も／なたね油／きび糖／米 ／水稲穀粒(玄米)／ごま油	豚肩肉／鶏胸肉／牛乳／かた くちいわし(煮干し)	玉葱／青ピーマン／ぶなしめじ／ にんじん／えのきたけ／だいこん ／きゅうり／りんご／レモン／セ ロリー／キャベツ／かぶ／葉ねぎ
10 24 ／ 火	ヤングコーンとツナの 炊き込みご飯 和風梅チキン えのきとトマトの和サラダ 豚肉とじゃが芋のみそ汁	麦茶 あじさいヨーグルト		米／かたくり粉／薄力粉／ なたね油／きび糖／ごま油 ／じゃがいも／上白糖	まぐろ缶詰(水煮ルー付) ／鶏モモ肉／焼きのり／生わか め／しらす干し(微乾燥品)／ かつお加工品(かつお節)／豚 ばら肉／麦みそ／寒天／ヨー グルト(全脂無糖)	ヤングコーン／ねぎ／梅びしお ／梅(塩漬)／トマト／えのきたけ ／きゅうり／りよくとうもやし ／キャベツ／玉葱／ぶどうストレ ートジュース
11 25 ／ 水	ご飯 鶏大根 ひじきの梅サラダ せんべい汁	牛乳 大学芋		米／きび糖／なたね油／ご ま油／かたくり粉／サフラ ワー油／南部せんべい／さ つまいも／米油／ごま	鶏モモ肉／干ひじき(ステル 釜、乾)／牛乳	だいこん／干し椎茸／にんじん ／たけのこ(ゆで)／しょうが／葉 ねぎ／オクラ／とうもろこし缶詰 (ホム)／梅(塩漬)／梅びしお／ごぼ う／えのきたけ／キャベツ／ねぎ
12 26 ／ 木	紫陽花麺 じゃが芋とあおさのかき揚げ いんげんと鶏肉の胡麻和え	牛乳 米粉のチヂミ		干しうどん(乾)／なたね油 ／じゃがいも／薄力粉／米 油／ごま／きび糖／ごま油	ロースハム／たまご／あおさ (素干し)／しらす干し(微乾 燥品)／鶏胸肉／牛乳／豚ひ き肉	きゅうり／トマト／にんじん／玉 葱／さやいんげん／りよくとうも やし／にら／とうもろこし缶詰 (ホム)
13 27 ／ 金	ご飯 酢豚 切り干し大根の中華サラダ 大根の中華風スープ	牛乳 ふくれがし		米／かたくり粉／なたね油 ／きび糖／ごま／ごま油／ 黒砂糖／薄力粉	豚モモ肉／生わかめ／鶏モモ 肉／牛乳	玉葱／生しいたけ／たけのこ(ゆ で)／パインアップル／にんじん ／青ピーマン／切干しいたこん ／きゅうり／りよくとうもやし／だ いこん／ぶなしめじ／ねぎ
14 28 ／ 土	豚肉と小松菜のあんかけ かぼちゃと鶏肉の甘煮 白菜となめこのみそ汁	牛乳 スコーン		米／なたね油／かたくり粉 ／きび糖／薄力粉／無塩バ ター	豚モモ肉／鶏成鶏肉モモ(皮 付き)／麦みそ／牛乳	たけのこ(ゆで)／こまつな／玉葱 ／にんじん／日本かぼちゃ／グ リンピース／なめこ／えのきたけ ／はくさい／葉ねぎ
30 ／ 月	青椒肉絲焼きそば 鶏ときゅうりの甘酢和え かぼちゃのごまみそスープ	牛乳 みぞ五平餅		蒸し中華めん／なたね油／ かたくり粉／きび糖／ごま 油／ごま(むき)／ごま／米 ／黒砂糖	豚モモ肉／鶏モモ肉／豚ばら 肉／麦みそ／牛乳	青ピーマン／赤ピーマン／たけの こ(水煮缶詰)／ねぎ／にんにく ／きゅうり／だいこん／にんじん ／日本かぼちゃ／ごぼう／こまつな ／ゆず(果皮、生)
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	543kcal 17.3g	タンパク質 食塩相当量	20.8g 1.6g	