



6月の献立表

★今月のめだんじゅう会★
6月23日(月)

<旬の食材>
いんげん、とうがん、さやいんげん、枝豆、アスパラ、なす、新ごぼう、アジ



2025年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざ い り ょ う					1～2 歳児	3～5 歳児	補食	主な食材
					赤○血・肉になる	緑○からだの調子を整える	黄○かや体温となる	その他					
2	16	月	牛乳80ml アンパンマンゼンペイ 御飯 味噌汁 さばの煮付け かみかみサラダ みかん缶	かぼちゃようかん 牛乳	あさり 味噌 かつお節 さ ば 寒天 牛乳	小松菜 生姜 切干大根 人参 胡瓜 みかん缶 南豆	米 砂糖 ごま油	醤油 みりん 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	526 20.6 20.3 1.3	600 24.1 22.8 1.5	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
3	17	火	牛乳80ml だべっこBABY 御飯 野菜スープ 麻婆豆腐 小松菜とささみのサラダ ストロベリーヨーグルト	じゃがたこ焼き 牛乳	わかめ 木綿豆腐 豚ひき 肉 味噌 鶏ささみ ヨーグ ルト スキムミルク かつ お節 青のり 牛乳	白菜 たまねぎ 人参 椎茸 長葱 に ら 生姜 にんにく 小松菜 もやし	米 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ いち ごジャム じゃが芋 揚げ用油	鶏ガラスープの素 塩 醤油 料理酒 中濃ソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	529 20.1 19.8 1.4	590 22.7 21.2 1.6	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
4	18	水	牛乳80ml クラッカー カレーライス コールスローサラダ パイ	チヂミ 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ りんご缶 パナナ にんに く 生姜 トマト缶 人参 たまねぎ キャベツ 胡瓜 コーン パイン に ら	米 油 じゃがいも ★小麦粉 砂糖 片栗粉 マヨドレ ごま油	野菜スープ 塩 カレー粉 クチャップ 酢 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	538 15.8 18.3 1.2	605 17.4 19.1 1.4	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
5	19	木	牛乳80ml 星だべよ 和風スパゲティ 具だくさん汁 じゃがいもとアスパラのソテー バナナ	チャーハン 牛乳	ベーコンのり 木綿豆腐 かつ お節 鶏ひき肉 牛乳	えのき茸 しめじ ほうれん草 た まねぎ 白菜 人参 玉ねぎ アスパ ラ コーン パナナ 長ねぎ	スパゲティ 油 バター じゃが芋 米 ごま油	醤油 料理酒 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	507 17.7 14.7 1.4	559 19.1 14.5 1.6	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
6	20	金	牛乳80ml カルシウムゼンペイ 御飯 味噌汁 白身魚の磯辺焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 白桃缶	セサミクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 かつお節 た ら 青のり 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 冬瓜 人参 グリンピース 白桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 白ごま 黒ごま バター	塩 醤油 みりん 料理酒	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	516 22.1 16.8 1.2	576 25.7 17.9 1.3	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
7	21	土	牛乳80ml きな粉ゼンペイ ピラフ 野菜スープ 南瓜サラダ バナナ	焼きそば 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン パプリカ プ ロッコリー コーン 南瓜 胡瓜 人 参 パナナ もやし にら	米 油 砂糖 マヨドレ 蒸し中華め ん	塩 醤油 鶏ガラスープの 素 つスターソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	460 14.0 14.0 1.3	500 15.0 13.6 1.5		
9	30	月	牛乳80ml アンパンマンゼンペイ 納豆そぼろ丼 味噌汁 ひじきの炒り煮 オレンジ	高野豆腐のラスク 牛乳	鶏ひき肉 納豆 絹豆腐 味噌 かつお節 ひじき 高野 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草 グリンピース オレンジ	米 油 砂糖 バター	醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	466 19.6 17.8 1.3	509 22.1 18.6 1.5	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
ク ッキ ング	10	火	牛乳80ml だべっこBABY 手作りおにぎり 味噌汁 鮭の塩焼き 大根サラダ 黄桃缶	そうめんチャンプルー 牛乳	味噌 かつお節 サツ ケン 牛乳	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 水菜 黄桃缶	米 麩 砂糖 ごま油 そうめん	わかめご飯の素 ゆかり 塩 料理酒 酢 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	428 22.5 12.8 1.6	471 26.0 12.7 1.9	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
11	25	水	牛乳80ml クラッカー 食パン チキンのトマトシチュー ブロッコリーソテー バナナ	はりはり御飯 麦茶	鶏肉 牛乳 油揚げ	人参 たまねぎ トマト缶 ブロッ コリー キャベツ パプリカ パナ ナ 切干大根	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バ ター 砂糖 米	野菜スープ 鶏ガラスープ の素 クチャップ 中濃 ソース 塩 醤油 みりん 料 理酒 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	510 16.8 16.4 1.6	559 17.8 16.2 1.8	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
12	26	木	牛乳80ml 星だべよ 麦ごはん 味噌汁 あじの焼きおろし煮 白菜の納豆和え りんご缶	人参ドーナツ 牛乳	味噌 かつお節 あじ 納豆 のり 豆乳 牛乳	キャベツ なす 大根 青ねぎ 白菜 人参 コーン りんご缶 パナナ	米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 揚げ用 油	醤油 みりん 料理酒 ベー キングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	515 23.8 14.5 1.5	573 27.4 13.9 1.7	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
13	27	金	牛乳80ml カルシウムゼンペイ 御飯 味噌汁 塩からあげ コーンとチーズのサラダ パイ	牛乳寒天 カルシウムエハース 麦茶	味噌 かつお節 鶏肉 チーズ 牛乳 寒天	ちんげん菜 人参 にんにく 生姜 コーン キャベツ 胡瓜 パイン み かん缶	米 砂糖 片栗粉 油 マヨドレ カル シウムエハース	料理酒 塩 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	491 17.1 18.8 1.2	536 19.9 20.7 1.3	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
14	28	土	牛乳80ml きな粉ゼンペイ 中華丼 わかめスープ チャプチェ オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 わかめ 絹豆腐 かつ お節 鶏ひき肉 豆乳 きな 粉 牛乳	白菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 絹 さや 玉ねぎ ビーマン にんにく オレンジ	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 白ご ま ホットケーキミックス 油	鶏ガラスープの素 醤油 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	494 19.8 16.0 1.5	544 22.2 16.3 1.7		
食 育	24	火	牛乳80ml だべっこBABY 御飯 ずまし汁 豚肉となすのみそ炒め さつまいもレーズン煮 黄桃缶	茹でとうもろこし 牛乳	かつお節 しらす 厚揚げ 味噌 牛乳	えのき 白菜 玉ねぎ なす ビーマ ン レーズン 黄桃缶 とうもろこ し	米 油 砂糖 さつま芋 バター	塩 醤油 みりん 料理酒	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	535 19.6 15.0 0.7	604 22.1 15.3 0.8	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
お 誕 生 日 会	23	月	牛乳80ml アンパンマンゼンペイ かえるさんごはん コンスープ コロッケ マカロニチーズサラダ パイ	あじさいゼリー ジョア	青のり ちくわなると 牛 乳 チーズ 豆乳 寒天 ジョ ア	レーズン コーン クリームコ ーン缶 パセリ 人参 胡瓜 パイン ぶど うジュース りんごジュース	米 揚げ用油 マカロニ マヨドレ 砂糖	塩 クチャップ 野菜ス ープ 鶏ガラスープの素 中濃ソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	508 14.2 13.0 1.4	563 15.4 12.0 1.6	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。