



6月予定献立



2025年6月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
2	16	月	さつま芋	ごはん 鶏肉の梅照り焼き ピーマンじゃこ炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁(厚揚げ 玉ねぎ 豆苗)	ネギ味噌焼きおにぎり アスパラ 煮干し	○米、さつま芋	鶏肉、じゃこ、ハム、厚揚げ、◎煮干し	梅干し、ピーマン、キャベツ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、豆苗、◎ネギ、アスパラ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	火	豆乳	ごはん しきキャベしゅうまい トマト添え 切干大根の煮物 味噌汁(茄子 えのき ほうれん草)	大根焼きもち するめ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、◎上新粉	○豆乳、豚ひき肉、油揚げ、◎ハム、するめ	生姜、玉ねぎ、キャベツ、トマト、切干大根、にんじん、いんげん、茄子、えのき、ほうれん草、◎大根、万能ネギ	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	水	干し芋	ごはん かじきの味噌焼き きんぴらごぼう 納豆和え 鶏五目汁(鶏肉 大根 にんじん ネギ 油揚げ)	4日揚げじゃが芋 トマト 煮干し 18日じゃが芋餅の味噌汁	○さつま芋、米、糸こんにゃく、白ゴマ、◎じゃが芋、18日片栗粉	かじき、納豆、鶏肉、油揚げ、◎4日煮干し	にんじん、ごぼう、オクラ、モロヘイヤ、大根、ネギ、◎4日青海苔、トマト、18日キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	木	じゃが芋	ごはん 豚カツ キャベツとブロッコリーのおかかマヨ和え さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 小松菜)	チキンライス 煮干し	○じゃが芋、米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、さつま芋、糸こんにゃく	豚肉、卵、鰹節、油揚げ、豆腐、◎鶏肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、刻み昆布、玉ねぎ、小松菜、◎ピーマン	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁、中濃ソース、◎ケチャップ
6	20	金	豆乳	ごはん 豚肉の塩麴焼き 小松菜のなめ茸和え ポテトサラダ ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	鶏そぼろごはん オクラ 昆布	米、じゃが芋、マヨネーズ、春雨、白ゴマ	○豆乳、豚肉、ハム、油揚げ、◎鶏ひき肉	小松菜、もやし、なめ茸、にんじん、きゅうり、ワカメ、玉ねぎ、◎絹さや、オクラ、昆布	塩麴、醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	土	干し芋	ごはん カレイの照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(豆腐 キャベツ 油揚げ)	おにぎり(梅干し 鰹節) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	カレイ、ハム、豆腐、油揚げ、◎鰹節、煮干し	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、◎梅干し	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	月	豆乳	ごはん 鶏肉のから揚げおろしソース 野菜添え かぼちゃと茄子の煮物 味噌汁(高野豆腐 ネギ ほうれん草)	ジャージャー麺 トマト	米、片栗粉、◎生中華麺	○豆乳、鶏肉、高野豆腐、◎豚ひき肉	生姜、にんにく、大根、レモン、レタス、きゅうり、かぼちゃ、茄子、ネギ、ほうれん草、◎もやし、トマト	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	火	じゃが芋	菜めし 冷しゃぶ トマト添え ひじきと大豆の五目煮 味噌汁(かぶ えのき 舞茸)	さつま芋のお焼き スティックきゅうり 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎さつま芋、片栗粉	豚肉、大豆、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、ニラ、もやし、豆苗、トマト、ひじき、にんじん、れんこん、かぶ、えのき、舞茸、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎砂糖
11	25	水	干し芋	ごはん 手羽元と新じゃが芋の煮物 きゅうりのパリパリ漬け にんじんサラダ 味噌汁(切干大根 ネギ 油揚げ)	豚きのこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋	手羽元、ツナ、豆腐、油揚げ、◎豚肉	かぶの葉、生姜、きゅうり、にんじん、キャベツ、切干大根、ネギ、◎しめじ、舞茸、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、鰹昆布だし汁
12	26	木	豆乳	ごはん 鮭の塩焼き 豆苗のゴマ和え 炒り鶏 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	ツナ昆布ごはん かぶの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、糸こんにゃく、じゃが芋	○豆乳、鮭、竹輪、鶏肉、◎ツナ、煮干し	豆苗、もやし、にんじん、ごぼう、干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ、◎塩昆布、かぶ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
				誕生会メニュー		米、白ゴマ、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、鰹節、鶏肉、鮭、卵、◎ツナ、煮干し	ワカメ、じゃこ、かぼちゃ、冬瓜、オクラ、レタス、きゅうり、黄パプリカ、トマト、メロン、オレンジ、◎にんじん、塩昆布、かぶ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油
13	27	金	さつま芋	ごはん ハンバーグトマトソース じゃが芋のオープン焼き キャベツといんげんのツナサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 オクラ)	いなり寿司 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、◎白ゴマ	牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、◎油揚げ、煮干し	玉ねぎ、トマト、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン、なめこ、オクラ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
14			休園日						
	28	土	干し芋	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、マヨネーズ、じゃが芋	鶏肉、ハム、◎鮭、煮干し	ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	30	月	じゃが芋	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ひじきと春雨のサラダ 野菜わん(玉ねぎ えのき ニラ)	竹輪ごぼうごはん キャベツの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、春雨	豚ひき肉、豆腐、ささみ、◎竹輪、油揚げ	生姜、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、ひじき、きゅうり、玉ねぎ、えのき、ニラ、◎ごぼう、キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



26日(木) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん おかかじゃこごはん
鶏ムネ肉の衣揚げ 鮭とじゃが芋の味噌マヨ焼き
野菜の炊きあわせ(かぼちゃ 冬瓜 オクラ)
フレンチサラダ メロン オレンジ
二色クッキー
※1歳児クラスはココアを除いたクッキーになります。

18日(水)
クッキング
くじら組がじゃが芋餅
の味噌汁を作ります。

20日(金)
こあら・ぱんだ・きりん・く
じら組は、お弁当の日にな
りますのでお弁当の用意
をお願いします。