

2025年06月



6がつのこんだてひょう



しろうま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	午前おやつ	牛乳 クラッカー		牛乳		クラッカー
17火	給食	ひじき団子のあんかけ バンサンスー コーンスープ	片栗粉 はるさめ、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉 ハム、白ごま	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが きゅうり、トマト クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のチヂミ	微細米粉、きび砂糖、ごま油	牛乳 しらす干し	にら	しょうゆ、食塩
03火		牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		せんべい
18水		チリコンカーン ブロッコリーのごま和え ワンタンスープ	油 きび砂糖 ワンタンの皮、ごま油	豚ひき肉、だいず(乾) 白ごま 豚肉、なると	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく ブロッコリー もやし、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華スープ、食塩
		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
		04水	4日から10日は「歯と口の健康週間」です 虫歯予防には歯みがきはもちろんですが、食べものをよく噛んで唾液をたくさん出すことやだらだら食べをしないことも虫歯予防になります	牛乳 ビスケット		牛乳
19木		レバーのかりん揚げ 五目きんぴら すまし汁	片栗粉、油、きび砂糖 しらたき、きび砂糖、ごま油	豚レバー 焼きちくわ、白ごま 木綿豆腐	しょうが、にんにく れんこん、にんじん、ごぼう こまつな、にんじん、わかめ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒 しょうゆ、本みりん、かつおだし しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
		牛乳 焼きだんご	白玉だんご粉、油	牛乳 絹ごし豆腐		甘納豆
05木		牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		
20金		赤魚の煮付け キャベツのごまサラダ 鶏ごぼうスープ	きび砂糖 ごま油	あかうお すりごま、白ごま 木綿豆腐、鶏ひき肉	しょうが キャベツ、レタス、きゅうり、コーン缶 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩、白こしょう
	牛乳かんてん	砂糖	牛乳	みかん缶、粉かんてん		
06金		牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
23月		ポークカレー フレンチサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 油、きび砂糖	豚肉、バター、牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 アメリカンチェリー(23日メロン)	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、こしょう
		牛乳 ちんすこう	小麦粉、きび砂糖、油	牛乳		
09月	姿勢よく食べることは見た目が美しいだけではなく食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをつい	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
24火		高野豆腐のそぼろあん にんじんのシリシリ みそ汁	片栗粉、きび砂糖、油	豚ひき肉、凍り豆腐 ツナ油漬 味噌、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんじん キャベツ、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、本みりん、かつおだし かつおだし、本みりん 煮干し
		牛乳 パンケーキ	ホットケーキ粉、メープルシロップ	牛乳 牛乳、卵、バター		
10火	たりせず、足が床につくように足置き台などを使い背筋を伸ばして食べるようにできるということです	牛乳 たまごボーロ		牛乳		たまごボーロ
25水		鶏肉の南蛮漬け コロコロサラダ 中華スープ	米の粉、きび砂糖 さつまいも、マヨネーズ ごま油	鶏もも肉 豚肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん にんじん、コーン缶、きゅうり もやし、にら、にんじん、たけのこ	しょうゆ、酢、酒、本みりん 食塩 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
		あじさいゼリー				かんてんゼリーの素
11水	11日献立検討会です 園長、主任、調理員、栄養士で給食の話し合いをします。おやつは市販のものになります	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
26木		鮭のムニエル 切り昆布の煮物 けんちん汁	米の粉 さといも、ごま油	さけ、バター さつま揚げ、油揚げ 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	しめじ、にんじん、ごぼう、刻みこんぶ だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	ワイン(白)、食塩 しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 しょうゆ、食塩、かつおだし
		11日ジョア、せんべい 26日フルーツポンチ	砂糖	ジョア	バナナ、すいか(黄)、すいか、もも缶、レモン果汁	せんべい
12木	ます	牛乳 ごまビスケット		牛乳		ビスケット
30月		ポテトのチーズ焼き ひじきのツナ佃煮 みそ汁	じゃがいも、片栗粉 きび砂糖	ハム、とろけるチーズ、バター ツナ水煮、白ごま 木綿豆腐、味噌、油揚げ	たまねぎ にんじん、ひじき えのきたけ、ねぎ、こまつな	ケチャップ、食塩、白こしょう しょうゆ、本みりん、酒 煮干し
		牛乳 レモンラスク	フランスパン、きび砂糖	牛乳 バター、脱脂粉乳	レモン果汁	
13金	月に一度の季節の献立の日です 旬の食材を使ったメニューになっています。白ごはんはいりません	牛乳 おやさいせんべい 三色まぜごはん チーズタッカルビ風 根曲がりだけの味噌汁 果物		牛乳		せんべい
16月		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
		ゼリー				ゼリー
		生揚げの味噌炒め 浅漬け わかめスープ	ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉、味噌 白ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ	みりん、しょうゆ、酒 食塩、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
		お茶 こぎつねのおにぎり	米、きび砂糖	油揚げ、白ごま	ひじき	しょうゆ
		13日(金) 27日(金)	季節の献立の日 誕生日会	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		

* 献立は変更になる場合があります