



令和7年6月献立表

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
2 月	冷やかけうどん かしわ天 豆苗とハムの炒め物 デザート	うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／オリーブ油／米	紅かまぼこ／鶏ささ身／ロースハム／卵／牛乳	小葱／トウモロコシ／パインアップル	梅しそご飯 牛乳	
3 火	麦ご飯 生姜焼き ほうれん草のなめたけ和え 麩の味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／オリーブ油／上白糖／小町麩／片栗粉	豚肩ロース肉／白味噌／絹豆腐／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／えのき草／トマト／絹さや／バナナ	豆腐のブラウニー 牛乳	
4 水	食パン かわいいの香草焼き カラフルサラダ オニオンスープ デザート	食パン／マヨネーズ／パン粉／オリーブ油／薄力粉／上白糖／調合油	まがれい／粉チーズ／十勝飲むヨーグルト／牛乳	パセリ／きゅうり／トマト／コーン缶／キャベツ／カリフラワー／玉葱	ちんすこう 牛乳	
5 木	ご飯 豚肉の塩麹炒め 小松菜の正油風味 千切りキャベツ 卵の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／白すりごま／フライドポテト	豚肩ロース肉／かにフレーク／卵／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／小松菜／キャベツ／絹さや／オレンジ	フライドポテトガーリック味 牛乳	
6 金	ドライカレー ポテトサラダ アスパラとふわふわ卵 コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／クウォーターカットポテト／マヨネーズ／上白糖	豚ひき肉／ロースハム／卵／十勝飲むヨーグルト／ゼラチン	玉葱／人参／生姜／にんにく／きゅうり／アスパラ／パセリ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー	
7 土	ご飯 金目鯛の煮付け ほうれん草のごま和え いんげんの煮浸し すまし汁 デザート	米／上白糖／白すりごま／食パン／マーガリン	金目鯛／白味噌／木綿豆腐／きな粉／牛乳	生姜／ほうれん草／いんげん／糸みつば／バナナ	きなこトースト 牛乳	
9 月	ナポリタン ささみのピカタ 海藻サラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／食パン／上白糖／無塩バター	ロースハム／鶏ささ身／卵／粉チーズ／ホタテ風味フレーク／かにフレーク／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッシュルーム水煮／カットトマト缶／きゅうり／レタス／オレンジ／レモン果汁	蒸しケーキ（レモン） 牛乳	
10 火	ご飯 松風焼き 小松菜のたらこ和え 潮汁 デザート	米／パン粉／上白糖／白いりごま／小町麩／さつま芋／上白糖／薄力粉	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／ほぐしたらこ／なると巻き	長葱／玉葱／小松菜／アスパラ／糸みつば／メロン	鬼まんじゅう 牛乳	
11 水	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根のスタミナ炒め 豚汁 デザート	米／オリーブ油／食パン／マーガリン／上白糖	鯖／豚ひき肉／豚肩ロース肉／白味噌／牛乳	切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／生姜／トマト／大根／ごぼう／パインアップル	シュガートースト 牛乳	
12 木	ご飯 チキン南蛮 クーブイリチー なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま油／マヨネーズ／じゃが芋	鶏もも肉／細め昆布／油揚げ／豚肩ロース肉／木綿豆腐／白味噌／ベーコン／牛乳	人参／レタス／なめこ／糸みつば／バナナ	じゃがベー 牛乳	
13 金	ロールパン 鮭のコーンクリーム焼き かぼちゃサラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	ロールパン／マヨネーズ／オリーブ油／米	トラウトサーモン／粉チーズ／ロースハム／卵／しらす干し／牛乳	コーンクリーム缶／かぼちゃ／きゅうり／トマト／モロヘイヤ／にんにく／オレンジ／長葱／小松菜	元気もりもりチャーハン 牛乳	
14 土	運動会	米／上白糖／オリーブ油／上白糖／白すりごま	豚肩ロース肉／ツナ缶／あおさ（素干し）／白味噌／牛乳	玉葱／人参／トウモロコシ／キャベツ／小葱／バナナ	ビスケット 牛乳	
16 月	広東麺 レバーの竜田揚げ ほうれん草のごま和え デザート	片栗粉／ごま油／醤油ラーメン／調合油／白すりごま／上白糖／ホットケーキミックス／オリーブ油／グラニュー糖	豚ひき肉／レバー／白味噌／卵／牛乳	人参／白菜／緑豆もやし／ほうれん草／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
17 火	ご飯 塩から揚げ なすの煮浸し 冷やしきゅうりの漬物 はんぺん汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／調合油／ オリーブ油／上白糖／ 冷麦	鶏もも肉／はんぺん／ 牛乳	なす／きゅうり／系みつば／ パインアップル／オクラ	冷麦	
18 水	ご飯 さわらの柚庵焼き 人参しりしり いんげんの煮浸し 豆腐とねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／オリーブ油／薄力 粉／無塩バター／上白 糖	さわら／ツナ缶／卵／ 木綿豆腐／白味噌／牛 乳	ゆず果汁／人参／いんげん／ 長葱／バナナ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
19 木	二色そぼろ丼 きゅうりとトマトの和え物 千草煮 名取汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 上白糖	豚ひき肉／卵／油揚げ ／鶏もも肉／チキンナ ゲット／牛乳	きゅうり／トマト／ほうれん 草／人参／大根／小松菜／オ レンジ	チキンナゲット 牛乳	
20 金	カレーライス マカロニサラダ アスパラのバターソテー 白菜スープ デザート	米／オリーブ油／マカ ロニ／マヨネーズ／無 塩バター／食パン／上 白糖／マーガリン	豚肩ロース肉／ロース ハム／ベーコン／卵／ 牛乳	玉葱／カレーライスミックス ／人参／きゅうり／アスパラ ／白菜／オレンジ	フレンチトースト 牛乳	
21 土	豚汁うどん 竹輪の甘辛煮 昆布ときゅうりの和え物 デザート	うどん／上白糖／ごま 油／米	豚肩ロース肉／白味噌 ／サラダ竹輪／刻み昆 布／生わかめ／かにフ レーク／豚ひき肉／牛 乳	大根／人参／長葱／ごぼう／ きゅうり／バナナ／生姜	そぼろご飯 牛乳	
23 月	のりたまふりかけご飯 鶏の黄金焼き きゅうりとツナの和え物 もやしの味噌汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ 油／上白糖／もち米	鶏もも肉／卵／ツナ缶 ／油揚げ／白味噌／豚 ひき肉／牛乳	きゅうり／キャベツ／緑豆も やし／パインアップル／玉葱 ／生しいたけ(菌床栽培、生) ／生姜	真珠蒸し 牛乳	
24 火	冷やしなめこうどん 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／ごま油／ ホットケーキミックス ／無塩バター	サラダ竹輪／青のり／ 豚肩ロース肉／卵／牛 乳／ウィンナー	小松菜／なめこ／ほうれん草 ／メロン／玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳	
25 水	ご飯 かれいの煮付け ほうれん草とツナの和え物 オクラの煮浸し 生揚げとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／白すりご ま／上白糖	まがれい／ツナ缶／生 揚げ／白味噌／牛乳／ ゼラチン	生姜／ほうれん草／人参／オ クラ／小葱／バナナ／ぶどう ジュース	あじさいゼリー ビスケット	
26 木	食パン スパニッシュオムレツ いんげんとコーンのソテー ジュリアンスープ デザート	食パン／じゃが芋／オ リーブ油／マヨネーズ ／米／上白糖	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／ベーコ ン	いんげん／コーン缶／アスパ ラ／人参／キャベツ／ぶどう ジュース／たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 牛乳	
27 金	ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 浅漬け ほうれん草の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／薄力粉／無塩バ ター／上白糖／グラ ニュー糖	トラウトサーモン／干 ひじき(ｽﾝｽﾞ以釜、乾)／ サラダ竹輪／油揚げ／ 白味噌／卵／牛乳	人参／絹さや／きゅうり／か ぶ／ほうれん草／パインアッ プル	ディアマンクッキー 牛乳	
28 土	麻婆丼 さつま揚げときゃべつの塩炒め もやしとにらの和え物 わかめスープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／オリーブ油／ 上白糖／白いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／さつま揚げ／ 塩昆布／生わかめ／牛 乳	長葱／にんにく／生姜／キャ ベツ／緑豆もやし／にら／パ ナナ	ちりめん菜ごはん 牛乳	
30 月	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 肉入りきんぴら 小松菜の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／上白糖／ ごま油	鶏もも肉／豚肩ロース 肉／油揚げ／白味噌／ 牛乳／ヨーグルト	長葱／にんにく／ごぼう／人 参／トマト／小松菜／メロン ／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム添え	

月平均栄養価

エネルギー594kcal

タンパク質 24.2g

脂質 19.2g



おすすめレシピを公開中♪

