



ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2025年6月



日	(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17
昼	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 醤油 みりん ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 味噌汁 小松菜 大根 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん チーズ おかかあえ 小松菜 人参 醤油 かつお節 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 味噌汁 みそ汁 しめじ 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 いわしのかば焼き いわし 醤油 みりん 片栗粉 ふかしさつまいも かぼちゃ 切干のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ 酢 しょうゆ ごま油 味噌汁 小松菜 豆腐 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醤油 みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん カリカリサラダ 人参 キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 スープ 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 出汁(昆布・煮干)	味噌ラーメン 中華めん 豚ミンチ もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 味噌 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干) 磯辺和え 小松菜 人参 醤油 のり おにぎり 五分付米 ゆかりふりかけ	キーマカレー (0～2はハヤシ風) 五分付米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 トマトジュース カレールウ (3～5のみ) ケチャップ ソース みりん かいじゅうサラダ かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 豆乳マヨネーズ コーンフレーク スープ 人参 青梗菜 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん スナッPEndウ スナッPEndウ コロコロ煮 高野豆腐 人参 じゃがいも 醤油 みりん 砂糖 すまし汁 小松菜 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 バーベキューチキン 鶏肉 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 リンゴジャム にんにく おひたし 小松菜 人参 キャベツ もやしの酢の物 もやし 人参 うす揚げ ごま油 酢 味噌汁 小松菜 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 煮魚 鯖 醤油 みりん 砂糖 生姜 こふき芋 じゃがいも 塩 あおのり キャベツのナムル 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお ごま油 味噌汁 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 味噌 出汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう ツナ和え 小松菜 人参 ツナ しょうゆ 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにやく 砂糖 みりん もずく きゅうり もやし 酢 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばのヤンニョム風 鯖 みりん ごま油 片栗粉 油 ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 にんにく ごま きざみキャベツ 人参 ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 人参 みそ コーン 醤油 塩 酢 スープ 玉ねぎ えのき 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	
	おやつ	おにまん 薄力粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 豆乳 油 果物 牛乳	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 黒ごま みかん缶 果物 牛乳	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 黒ごま あおのり 塩 果物 牛乳	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 醤油 砂糖 みりん ごま 果物 牛乳	磯ポテト じゃがいも 塩 青のり 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 果物 牛乳	スノーボール 米粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖 果物 牛乳	よりより 薄力粉 砂糖 ごま油 塩 油 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 果物 牛乳	肉まん・あんまん 薄力粉 強力粉 砂糖 イースト ベーキングパウダー 塩 合挽きミンチ 醤油 みりん 玉ねぎ 人参 小豆 牛乳	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	
総カロリー														
タンパク質														
日	(水) 18	(木) 19	(金) 20	(土) 21	(月) 23	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28	(月) 30	6月30日は水無月を食べる日です。 一年のちょうど半分にあたるこの日 に、前半のけがれを落とす意味と、 後半の半年を無事に健康に過ごすこ とができるようにという祈りをこめ て食べるそうです。 ※数字は、幼児の予定可食量です。 ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※ごはんは、五分付米です。 ※4日は虫歯予防デーです。 ※20日はお誕生日会です。 ※果物はりんご・柑橘類を提供します ※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。		
昼	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま みそ みりん おひたし 小松菜 人参 醤油 切干大根の含め煮 切干大根 人参 うす揚げ みりん 醤油 砂糖 すまし汁 キャベツ もやし 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ミニトマトの そぼろチャブチ 合ミンチ 春雨 玉ねぎ 人参 ニラ ミニトマト にんにく しょうが 醤油 みりん 塩 ごま油 無限キャベツ 人参 ごま 青のり 塩 ごま油 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鮭と豆腐の ふわふわ揚げ 豆腐 塩鮭 しいたけ 片栗粉 玉ねぎ 油 スナッPEndウ ミニトマト きゅうりと大根の ひたひた きゅうり ごま油 酢 醤油 砂糖 酢 味噌汁 小松菜 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく オイスターソース ソース ケチャップ ツナ みりん 醤油 片栗粉 味噌汁 きゅうりとレタスの チョナムル きゅうり ごま油 酢 醤油 砂糖 酢 味噌汁 小松菜 玉ねぎ 青梗菜 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 味噌汁 しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 梅干し みりん 醤油 ごぼう オクラのツナ和え オクラ 人参 ツナ みりん オイスターソース にんにく 生姜 ごぼうサラダ ごぼう ツナ コーン ごま 豆乳マヨネーズ 酢 砂糖 味噌汁 豆腐 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 鶏肉 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オクラ 人参 ツナ みりん オイスターソース にんにく 生姜 ごぼうサラダ ごぼう ツナ コーン ごま 豆乳マヨネーズ 酢 砂糖 味噌汁 豆腐 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト さつまいも 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 煮ころがし じゃがいも 人参 醤油 みりん すまし汁 小松菜 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハヤシライス 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 レタス きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ラタトゥーユ 鶏肉 ズッキーニ たまねぎ 人参 なす トマト じゃが芋 ピーマン にんにく 醤油 オリーブオイル ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 スープ 玉ねぎ えのき 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)				
おやつ	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	キラキラゼリー 寒天 ぶどうジュース りんごジュース みかんジュース 砂糖 薄力粉 砂糖 さつまいも バター りんご みかん缶 果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
総カロリー														
タンパク質														

6月30日は水無月を食べる日です。
一年のちょうど半分にあたるこの日に、前半のけがれを落とす意味と、後半の半年を無事に健康に過ごすことができるようにという祈りをこめて食べるそうです。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※4日は虫歯予防デーです。
※20日はお誕生日会です。
※果物はりんご・柑橘類を提供します
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。