令和7年度6月　給食献立表

大島なかよし保育園

★…郷土料理

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	16	月	牛乳 星のコーンスナック	ミルクパン　スパニッシュオムレツ フレンチサラダ　コンソメスープ（かぶ）　オレンジ	牛乳 甘みそおにぎり	ミルクパン　サラダ油　じゃがいも 三温糖　米　ごま油　砂糖　白ごま	ベーコン　たまご 牛乳　味噌	たまねぎ　ほうれん草　キャベツ　きゅうり にんじん　かぶ　えのき　オレンジ	496 kcal	18.1 g	2.3 g
3	17	火	牛乳 コーンクッキー	ごはん　鮭の西京焼き ささみとオクラのごま和え　すまし汁（豆腐）　りんご	牛乳 なかよしサンド	米　片栗粉　サラダ油　砂糖 白すりごま　食パン　バター	鮭　白みそ　鶏ささみ　わかめ 豆腐　牛乳	生姜　オクラ　きゅうり　にんじん 糸みつば　りんご　ブルーベリージャム	504 kcal	18.9 g	1.8 g
4	18	水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん　★チキン南蛮〈宮崎県〉 もやしの磯和え　みそ汁（キャベツ）　バナナ	牛乳 オートミールクッキー	米　押麦　片栗粉　小麦粉　サラダ油 砂糖　マヨドレ　オートミール	鶏もも肉　たまご　刻み海苔 味噌　牛乳　豆乳	生姜　たまねぎ　レモン汁　小松菜　もやし にんじん　キャベツ　南瓜　バナナ	576 kcal	21.3 g	1.8 g
5	19	木	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺　厚揚げの中華炒め わかめスープ　オレンジ	牛乳 たぬきおにぎり	中華麺　ごま油　砂糖 片栗粉　米　揚げ玉	豚ひき肉　味噌　生揚げ わかめ　牛乳　あおのり	ねぎ　にんにく　にんじん　干し椎茸　きゅうり しめじ　たまねぎ　チンゲン菜　オレンジ	516 kcal	20.3 g	1.8 g
6	20	金	牛乳 のりものビスケット	ごはん　鶏肉の照り焼き ひじきサラダ　みそ汁（なす）　バナナ	牛乳 サモサ	米　砂糖　ごま油　三温糖　マヨドレ 白ごま　じゃがいも　餃子の皮　サラダ油	鶏もも肉　ひじき　ロースハム 味噌　牛乳　豚ひき肉	にんじん　さやいんげん　たまねぎ なす　葉ねぎ　バナナ	563 kcal	22.2 g	1.9 g
7	21	土	牛乳 せんべい	ねぎ塩豚丼　キャベツのゆかり和え みそ汁（なめこ）　りんご	牛乳 ぶどうゼリー　ビスケット	米　サラダ油　砂糖 片栗粉　白ごま　ビスケット	豚もも肉　味噌 牛乳	生姜　ねぎ　たまねぎ　キャベツ にんじん　なめこ　小松菜　りんご	512 kcal	15.8 g	2 g
9	23	月	牛乳 星のコーンスナック	麦ごはん　チンジャオロース 中華きゅうり　たまごスープ　メロン	牛乳 あずき蒸しパン	米　押麦　サラダ油　三温糖　片栗粉 ごま油　砂糖　ホットケーキミックス	豚もも肉　たまご 牛乳　あずき　豆乳	生姜　たけのこ　赤パプリカ　ピーマン きゅうり　とうもろこし　メロン	502 kcal	17 g	1.5 g
10	24	火	牛乳 コーンクッキー	ロールパン　キャベツのメンチカツ 春雨サラダ　きのこスープ　りんご	牛乳 ★いりこめし〈徳島県〉	ロールパン　パン粉　小麦粉　サラダ油　春雨 砂糖　ごま油　白ごま　米　糸こんにゃく	豚ひき肉　牛乳 ベーコン　ちくわ　油揚げ	キャベツ　たまねぎ　きゅうり　にんじん しめじ　えのき　ねぎ　りんご　ごぼう	555 kcal	18.3 g	1.4 g
11	25	水	牛乳 のりものビスケット	ごはん　いわしの梅蒲焼き ポテトサラダ　みそ汁（玉葱）　バナナ	牛乳 ヨーグルトボムボム	米　片栗粉　サラダ油 砂糖　じゃがいも　マヨドレ	まいわし　油揚げ 味噌　牛乳　ヨーグルト	梅干し　にんじん　きゅうり　たまねぎ 葉ねぎ　バナナ　りんご	586 kcal	19.9 g	2.2 g
12	26	木	牛乳 クラッカー	こまツナのクリームパスタ　トマトサラダ コンソメスープ（大根）　オレンジ	牛乳 タ焼けおにぎり	スパゲッティ　サラダ油　小麦粉 三温糖　ごま油　米　白ごま	ツナ　豆乳 粉チーズ　牛乳	小松菜　たまねぎ　ブロッコリー　トマト チンゲン菜　大根　にんじん　オレンジ	493 kcal	18.3 g	2.1 g
13	27	金	牛乳 コーンクッキー	ごはん　擬製豆腐 キャベツのおかか和え　みそ汁（さつまいも）　りんご	牛乳 きなこ揚げパン	米　サラダ油　砂糖　さつまいも コッペパン　グラニュー糖	木綿豆腐　たまご　豚ひき肉　糸かつお わかめ　味噌　牛乳　きなこ	にんじん　たまねぎ　干し椎茸　グリーンピース ほうれん草　キャベツ　ねぎ　りんご	532 kcal	20.9 g	2 g
14	28	土	牛乳 ビスケット	焼うどん　白菜サラダ 中華コーンスープ　バナナ	牛乳 プリン　せんべい	うどん　サラダ油　砂糖　ごま油 プリン　せんべい	豚もも肉　ツナ 牛乳	キャベツ　にんじん　干し椎茸　ピーマン　白菜 きゅうり　たまねぎ　とうもろこし　バナナ	502 kcal	17.8 g	2.2 g
30		月	牛乳 星のコーンスナック	ハヤシライス　アップルドレッシングサラダ コンソメスープ（えのき）　オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米　サラダ油　三温糖 小麦粉　砂糖	豚もも肉 ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　キャベツ　もやし　きゅうり とうもろこし　りんご　えのき　オレンジ　バナナ　黄桃缶　みかん缶	508 kcal	12.9 g	1.9 g

※今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ・メロンを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試しください。