

# 令和7年6月 献立表

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりょう	3じのおやつ
2	月	鶏肉とやさいのソテー	鶏もも肉(30)	しめじ(10)たまねぎ(25) にんじん(8)ブロッコリー(12)	マーガリン	こしょう 醤油	じゃがいものチーズ揚げ じゃがいも(40) 粉チーズ(2) てんぷら粉 油 塩 麦茶
		あおさ汁		あおのり(8)もやし(18) えのき(8)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油	
13		ごはん			五分つき米		
3	火	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐(40)	にんじん(12)たまねぎ(25)しめじ(10) こねぎ(2)	片栗粉 油 砂糖	醤油 みりん	グリーンコープのおやつ ミルクココア
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	もやし(15)えのき(8) かぼちゃ(23)ふかねぎ(3)		いりこだし	
19	木	しらすごはん	しらす干し(5)		五分つき米	醤油	6/4 レーズンパン・麦茶 ホットケーキミックス(23)マーガリン(3) ヨーグルト(12)レーズン(2)砂糖(4) 6/18 おふラスク・麦茶 焼き麩(4)砂糖(5)有塩バター(7)
4		焼きそば	豚ばら肉(25)	にんじん(8) もやし(20)ピーマン(4)	焼きそば用麺(60) 油	ソース こしょう	
		中華スープ	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)まいたけ(8) にら(2)		中華だし 醤油	
18	水	サラダ		きゅうり(15)キャベツ(35)トマト(10)		ドレッシング	
5	木	さつま揚げ～郷土料理～	すり身(40)豆腐(12)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5)	油	酒	グリーンコープのおやつ ミルク
		やさいのおかか梅和え	鰹節(0.3)	にんじん(10)えのき(12)きゅうり(20)	砂糖	ねり梅	
		豆腐のすまし汁	豆腐(20)	もやし(15)干しいたけ(0.5) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油	
24	火	ごはん			五分つき米		
6	金	魚のピカタ	白身魚(40)卵(10)		小麦粉	酒 こしょう ケチャップ	ツナマヨトースト 食パン(40) ツナ(5)コーン(10) ピザ用チーズ(8)マヨネーズ(4) 麦茶
		やさいサラダ		レタス(20)ピーマン(6)にんじん(8)		ドレッシング	
		コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) セロリ(4)		コンソメ 醤油	
23	月	ごはん			五分つき米		
7	土	えびの中華炒め	えび(20)	たまねぎ(30)チンゲンサイ(18) にんじん(10)しめじ(8)	ごま油	中華だし 酒 醤油 みりん	グリーンコープのおやつ ミルク
		中華スープ	卵(8)	もやし(18)干しいたけ(0.8) とうみょう(2)		中華だし 醤油	
20	金	ごはん			五分つき米		
9	月	厚揚げの煮物	厚揚げ(30)がんもどき(10) ちくわ(13)	にんじん(12)きぬさや(2)	じゃがいも(30) 砂糖	みりん 醤油 鰹・昆布だし	6/9 黒糖ごまクッキー 麦茶 6/25 レーズンパン 麦茶
		なすのみそ汁	みそ(9)	なす(12)えのき(8) こまつな(5)		いりこだし	
25	水	ごはん			五分つき米		
10	火	焼肉丼	豚肉(25)	たまねぎ(30) こねぎ(2)	五分つき米 油	焼肉のたれ	グリーンコープのおやつ ミルク
		わかめのすまし汁		わかめ(8)もやし(17) ふかねぎ(3)	ごま	鰹・昆布だし 醤油	
26	木	おくらの和え物		おくら(15)キャベツ(35)にんじん(10)		めんつゆ	
11	水	魚のマヨネーズ焼き	白身魚(40)	こねぎ(2)	マヨネーズ	酒 こしょう	千草焼き 卵(12)鶏ひき肉(25)牛乳(9) コーン(4)ほうれんそう(8) 小麦粉(12)砂糖(2)醤油(2)油 麦茶
		サラダ		もやし(20)きゅうり(14)こまつな(12)		ドレッシング	
		コンソメスープ		たまねぎ(23)にんじん(8) しめじ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
27	金	ごはん			五分つき米		
12	木	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(8) 卵(10)	キャベツ(30)にんじん(10) しめじ(8)にら(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	グリーンコープのおやつ ミルクココア 6/30 どら焼き 麦茶
		みそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) とうみょう(2)わかめ(7)		いりこだし	
30	月	たきこみごはん	鶏もも肉(13)	にんじん(5)いんげん(3)	五分つき米	醤油 酒	
14	土	ハヤシライス	牛肉(20)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリンピース(3)	じゃがいも(23) 油 五分つき米	ハヤシルウ	グリーンコープのおやつ ミルクココア
		やさいのマヨネーズ和え		キャベツ(36)こまつな(13) コーン(3)	マヨネーズ	醤油 こしょう	
28	土	果物		デラウェア(30)			
16	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(12)ごぼう(18)糸こんにゃく(15) きりぼし大根(2.5)いんげん(2) ごま油 醤油 みりん ごま	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(5)たまねぎ(25) しめじ(8)ほうれんそう(3) みそ(9) いりこだし		どら焼き ホットケーキミックス(25) 牛乳(12)こしあん(12)卵(6) 砂糖(3) 油 ミルクココア
17	火	五目煮	ゆで大豆(10) ちくわ(10)	だいこん(28)にんじん(8) いんげん(2)ごぼう(12)	こんにゃく(18) ごま油 砂糖	醤油 みりん	グリーンコープのおやつ ミルク
		じゃがいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8)にら(2)	じゃがいも(23)	いりこだし	
		ごはん			五分つき米		
		♪セレクトふりかけ♪					
		しらすのふりかけ	しらす干し(7) 鰹節(0.5)		ごま油 ごま	醤油 青のり粉	
	土	桜えびのふりかけ	桜えび(1)	こまつな(12)	ごま油	昆布茶	黒糖ごまクッキー 小麦粉(15)卵(8)ごま(1) 黒砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 麦茶
21		パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タマネギ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)ツナマヨ(30) カレーウインナーパン(30)	<コンソメスープ> にんじん(8)たまねぎ(23) エリンギ(8)こまつな(5) コンソメ 醤油	<果物> メロン(40) <スパゲティサラダ> スパゲティ麺(5)ハム(5) きゅうり(10) マヨネーズ こしょう	<牛乳> 牛乳(180)	

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある( )は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。

## ♪6月の旬の食材♪

<野 菜>レタス、さやえんどう、トマト、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、さやいんげん、そらまめ、とうもろこし、おくら、グリンピース

<果 物>デラウェア、びわ、すいか、メロン、なつみかん

<魚介類>さば、あゆ、かんぱち、あじ、タコ

