

6月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2 月	牛乳 ビスケット	ごはん ローストチキン コーンサラダ (ドレッシング) 卵スープ (玉葱 わかめ)	牛乳 レーズンロック	・精白米・ごま・ごま油・調合油・ じゃがいもでん粉・薄力粉・無塩パ ター・上白糖	・牛乳・にわとり・卵・わかめ・ かつお	・たまねぎ・にんにく・しょうが・スイー トコーン・キャベツ・きゅうり・ぶどう
3 火	牛乳 せんべい	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め ナムル すまし汁 (豆腐 人参 葱)	牛乳 揚げパン	・精白米・調合油・上白糖・ごま・ ごま油・コッペパン・グラニュー糖	・牛乳・生揚げ・ぶたもも・脂肪 なし・木綿豆腐・かつお	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじ ん・しょうが・にんにく・ほうれんそう・ りよくとうもやし・ねぎ
4 水	ヨーグルト	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き 春雨サラダ 味噌汁 (かぼちゃ ねぎ)	牛乳 スパゲティ ミートソース	・精白米・パン粉・マカロニ・スパ ゲッティ・調合油・はるさめ・ごま 油	・ヨーグルト・ほしひじき・に わとり・卵・牛乳・ぶた・ひき肉 ・かたくちいわし	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅ うり・かぼちゃ・ねぎ
5 木	牛乳 せんべい	まぜごはん 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 人参) バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも	・牛乳・油揚げ・かたくちいわし	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・パナ ナ
6 金	ヨーグルト	ごはん あじの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 豚汁	牛乳 バナナケーキ	・精白米・上白糖・板こんにやく・ じゃがいも・調合油・薄力粉・パタ ー	・ヨーグルト・まあじ・油揚げ・ かつお節・牛乳・ぶたもも・脂肪 なし・木綿豆腐・かつお・卵	・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ・ バナナ
7 土	チーズ	きつねうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレ ーク (加糖)	・プロセスチーズ・にわとり・油 揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね ぎ・バレンシアオレンジ
9 月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼肉 海藻サラダ 卵とじ汁	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・ごま・じゃがい も	・牛乳・ぶた・わかめ・まぐろ・ ヨーグルト・卵・かつお節	・にんじん・たまねぎ・きゅうり
10 火	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 磯煮 味噌汁 (さつまい ほうれんそう)	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロ セスチーズ・ほしひじき・だい ず・油揚げ・かつお節・かたくち いわし・角寒天	・パセリ・たまねぎ・にんじん・ほうれん そう・ぶどう
11 水	ヨーグルト	ごはん とん漬け 小松菜の磯和え けんちん汁 郷土料理の日「神奈川県」	牛乳 石垣だんご	・精白米・上白糖・じゃがいも・板 こんにやく・調合油・薄力粉・さつ まいも	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・あまのり・木綿豆腐・油揚げ ・かつお節・牛乳・調製豆乳	・こまつな・りよくとうもやし・ねぎ・に んじん・だいこん
12 木	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシシチュー ツナサラダ オレンジ	牛乳 かしわめし チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・まぐろ・にわとり・油揚 げ・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅ うり・バレンシアオレンジ・乾しいたけ・ご ぼう
13 金	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き さつまいもサラダ スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 チヂミ 世界のおやつ 「韓国」	・精白米・バター・調合油・さつま いも・米粉・ごま油・上白糖・ご ま	・ヨーグルト・しろさけ・プロセ スチーズ・にわとり・かつお・牛 乳	・たまねぎ・パセリ・スイートコーン・き ゅうり・チンゲンサイ・にんじん・りよ くとうもやし・にら
14 土	チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイー トコーン・バレンシアオレンジ
16 月	牛乳 ビスケット	ごはん ローストチキン コーンサラダ (ドレッシング) 卵スープ (玉葱 わかめ)	牛乳 焼きびん	・精白米・ごま・ごま油・調合油・ じゃがいもでん粉・薄力粉	・牛乳・にわとり・卵・わかめ・ かつお・あおのり・プロセスチー ズ	・たまねぎ・にんにく・しょうが・スイー トコーン・キャベツ・きゅうり・にんじん
17 火	ヨーグルト	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め ナムル すまし汁 (豆腐 人参 葱)	牛乳 揚げパン	・精白米・調合油・上白糖・ごま・ ごま油・コッペパン・グラニュー糖	・生揚げ・ぶたもも・脂肪なし・ 木綿豆腐・かつお・牛乳・ヨーグ ルト	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじ ん・しょうが・にんにく・ほうれんそう・ りよくとうもやし・ねぎ
18 水	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き 春雨サラダ 味噌汁 (かぼちゃ ねぎ)	牛乳 スパゲティ ミートソース	・精白米・パン粉・はるさめ・ごま 油・マカロニ・スパゲッティ・調合 油	・牛乳・ほしひじき・にわとり ・卵・かたくちいわし・ぶた・ひ き肉	・たまねぎ・きゅうり・にんじん・かぼち や・ねぎ・青ピーマン
19 木	ヨーグルト	ごはん チンジャオオロス ピクルス 中華風五目スープ	牛乳 バナナケーキ	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・ごま油・薄力粉・パタ ー	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・にわとり・かつお・牛乳・卵	・青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・き ゅうり・だいこん・にんじん・乾しいたけ ・はくさい・ほうれんそう・バナナ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 クラッカー
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ (豆腐 わかめ 鶏肉)	塩せんべい
メロン	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 512KCal (463KCal) 女 512KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男 596KCal (562KCal) 女 596KCal (562KCal)	蛋白質	20.4g (19.1g) 20.4g (19.1g) 23.8g (23.7g) 23.8g (23.7g)
--------------	---------------	--	---------------	--	-----	--

令和 7年 5月16日作成

6月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
20 金	牛乳 クラッカー	ひじきご飯 揚げ魚のケチャップソースかけ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) スープ(豆腐 わかめ 鶏肉) メロン	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油	・牛乳・ほしひじき・油揚げ・か つお節・まかじき・にわとり・木 綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグ ルト	・にんじん・さやえんどう・かぼちゃ・ス イートコーン・きゅうり・メロン
21 土	チーズ	きつねうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレ ーク(加糖)	・プロセスチーズ・にわとり・油 揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね ぎ・パレンシアオレンジ
23 月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼肉 海藻サラダ 卵とじ汁	牛乳 大学芋	・精白米・調合油・ごま・じゃがい も・さつまいも・上白糖	・牛乳・ぶた・わかめ・まぐろ・ 卵・かつお節	・にんじん・たまねぎ・きゅうり
24 火	ヨーグルト	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 磯煮 味噌汁(さつま芋 ほうれんそう)	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも	・卵・ぶた・ひき肉・プロセスチ ーズ・ほしひじき・だいず・油揚 げ・かつお節・かたくちいわし・ ヨーグルト・牛乳・角寒天	・パセリ・たまねぎ・にんじん・ほうれん そう・ぶどう
25 水	牛乳 ビスケット	ごはん はんぺんのはさみ揚げ ごま酢和え(きゃべつ にら 人参) 吉野汁	牛乳 ヨーグルト和え ビスケット	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油 ・ごま・上白糖・じゃがいもでん粉	・牛乳・はんぺん・プロセスチー ズ・卵・ぶた・木綿豆腐・油揚げ ・かつお・ヨーグルト	・キャベツ・にら・にんじん・ごぼう・た まねぎ・うんしゅうみかん・バナナ
26 木	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシシチュー ツナサラダ オレンジ	牛乳 かしわめし チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・まぐろ・にわとり・油揚 げ・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅう り・パレンシアオレンジ・乾しいたけ・ご ぼう
27 金	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き さつまいもサラダ(マヨネーズ) スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 ホットケーキ	・精白米・バター・調合油・さつま いも・上白糖・薄力粉・メープル シロップ	・ヨーグルト・しろさけ・プロセ スチーズ・にわとり・かつお・牛 乳・卵	・たまねぎ・パセリ・スイートコーン・き ゅうり・チンゲンサイ・にんじん
28 土	チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイ ートコーン・パレンシアオレンジ
30 月	牛乳 ビスケット	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ(マヨネーズ) スープ(春雨 芋 人参)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・マカロニ・スパ ゲッティ・はるさめ・じゃがいも・ ごま油	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ かつお	・たまねぎ・にんにく・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・りよくとうもろ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 クラッカー
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	塩せんべい
メロン	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男	512KCal (463KCal)	女	512KCal (463KCal)	蛋白質	20.4g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	596KCal (562KCal)		596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
		女	596KCal (562KCal)		596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)

令和 7年 5月16日作成