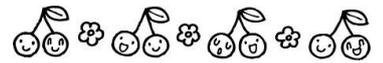




こんだてひょう



令和7年6月 宮内認定こども園

日	曜日	献立	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午前おやつ (乳児)	午後おやつ	エネルギー量 幼児 乳児
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1	日							
2	月	ごはん・みそ汁(わかめ・豆腐) いわしの蒲焼き・丘ひじきのおひたし 朝採り味噌きゅうり	米・砂糖・油・片栗粉	いわし・豆腐・味噌・油揚げ・かつお節	きゅうり・キャベツ・丘ひじき・にんじん・わかめ	牛乳 オレンジ	麦茶 かたつむり クッキー	559
								495
3	火	ごはん・クリームスープ しらすの佃煮ふりかけ 蒸し鶏と温野菜サラダ・バナナ	米・じゃがいも・砂糖・白ごま・ごま油	鶏肉・牛乳・生クリーム・鶏ささみ・しらす干し	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・コーン・グリーンピース・ミニトマト・バナナ	牛乳 おせんべい	麦茶 手作りごま チュロス	659
								551
4	水	＜お誕生会給食＞ 自分で作るハンバーガー コンソメスープ・ハンバーガー ポテトサラダ・ぶどうゼリー	パン・じゃがいも・マヨネーズ・パン粉・砂糖	豚ひき肉・豆腐・チーズ	玉ねぎ・きゅうり・チンゲン菜・にんじん・コーン	牛乳 ポーロ	麦茶 バナナ	567
								479
5	木	ごはん・栄養満点！納豆 玉ねぎのみそ汁・切昆布の炒り煮 冷やしみかん缶	米・砂糖	納豆・生揚げ・味噌・チーズ油揚げ・かつお節	玉ねぎ・キャベツ・糸こんにゃく・ほうれん草・切昆布・にんじん・ごぼう・海苔・みかん缶詰	牛乳 サンドイッチ	麦茶 スウィート ポテト	561
								505
6	金	豚汁・焼きおにぎり キャベツの浅漬け オレンジ	米・じゃがいも	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・大根・にんじん・こんにゃく・ねぎ・ごぼう	牛乳 蒸かし芋	麦茶 フルーツポ ンチ	517
								462
7	土	肉そぼろごはん ブロッコリーのおかか和え くだもの	米・砂糖・油	豚ひき肉・カツオ節	ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ	麦茶 おせんべい	麦茶 おせんべい	
8	日							
9	月	ごはん・野菜スープ 照り焼きチキン・のりマヨサラダ	米・マヨネーズ	鶏肉・ツナ水煮	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・コーン・海苔	牛乳 パンみみラ スク	麦茶 手作りアメ リカしたこ ドック	669
								597
10	火	ごはん・みそ汁(まいたけ・豆腐) さばの竜田揚げ・ひじきの炒り煮	米・油・片栗粉・砂糖	さば・豆腐・味噌・ちくわ・油揚げ	まいたけ・キャベツ・三つ葉・にんじん・ごぼう・ひじき	牛乳 オレンジ	麦茶 手作りプリ ン	587
								484
11	水	しょうゆラーメン ブロッコリーの人参ソースかけ バナナ	中華めん・砂糖・ごま油	チャーシュー・なると	ブロッコリー・メンマ・コーン・にんじん・バナナ	牛乳 ポーロ	麦茶 蒸しパン	575
								524
12	木	おべんとうの日				牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	
13	金	タコライス・ねぎとわかめの中華スープ カミカミごぼうサラダ・オレンジ	米・マヨネーズ・春雨・油・白ごま・ごま油	豚ひき肉・チーズ・ツナ水煮・鶏ガラスープ	ごぼう・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ねぎ・コーン・パプリカ・ピーマン・わかめ・オレンジ	牛乳 バナナ	麦茶 カエルさん クッキー	608
								552
14	土	焼きそば もやしときゅうりのナムル バナナ	焼きそば麺・油・白ごま・砂糖・ごま油	豚肉	もやし・きゅうり・もやし・キャベツ・青のり	麦茶 おせんべい	麦茶 おせんべい	
15	日							
16	月	ごはん・みそ汁(豆腐・なめこ) さんまのスパイシー揚げ 旬の野菜とちくわ和え	米・油・片栗粉・白ごま	さんま・豆腐・味噌・ちくわ	キャベツ・丘ひじき・きゅうり・なめこ・三つ葉・にんじん	牛乳 蒸かし芋	麦茶 手作りいち ごプリン	588
								511
17	火	ごはん・山形のだし みそ汁(わかめ・油揚げ) ピーマンと野菜のソテー・オレンジ	米・ピーマン・油	味噌・油揚げ・かつお節	きゅうり・キャベツ・オクラ・玉ねぎ・なす・ねぎ・パプリカ・にんじん・ピーマン・干しいたけ・オレンジ	牛乳 ポーロ	麦茶 フレンチ トースト	502
								416

18	水	カレーライス・豆腐と豆苗のスープ きゅうりとトマトサラダ グレープフルーツ	米・じゃがいも・白ごま	豚肉・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・ブロッコリー・にんじん・コーン・豆苗・グリーンピース・ミニトマト・グレープフルーツ	牛乳 おせんべい	麦茶 お里さまフ ライドポテ ト	633 554
19	木	ごはん・キャベツのみそ汁 アジフライ・切干し大根煮	米・パン粉・油・小麦粉・砂糖	アジ・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・系こんにゃく・切干し大根・にんじん・干しいたけ・わかめ	牛乳 オレンジ	麦茶 フルーツゼ リー	543 473
20	金	ごはん・マーボー豆腐 わかめの酢の物・冷やしトマト	米・砂糖・片栗粉・油・ごま油	豆腐・豚ひき肉・ツナ水煮・味噌	トマト・きゅうり・ねぎ・干しいたけ・わかめ	牛乳 ビスケット	麦茶 ピザトース ト	656 547
21	土	鶏うどん キャベツの浅漬け くだもの	うどん	鶏肉	キャベツ・きゅうり・しめじ・にんじん・ねぎ・しいたけ・小松菜	麦茶 おせんべい	麦茶 おせんべい	
22	日							
23	月	わかめと豆腐のスープ 五目焼きそば 朝採り味噌きゅうり・バナナ	焼きそば麺・ごま油・白ごま	豆腐・豚肉・かまぼこ・味噌・鶏ガラスープ	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・ピーマン・わかめ・青のり・バナナ	牛乳 ボーロ	麦茶 きつねおに ぎり	600 512
24	火	ごはん・みそ汁(豆腐・わかめ) 磯風味焼き鮭 小松菜としらす干しの炒り煮	米・砂糖・黒ごま	豆腐・鮭・味噌・油揚げ	小松菜・キャベツ・系こんにゃく・しめじ・ねぎ・にんじん・わかめ・青のり	牛乳 チーズ	麦茶 ひよこ蒸し パン	573 461
25	水	ごはん・五色納豆 みそ汁(小松菜・厚揚げ) 豚肉とジャンボいんげん炒め物	米・砂糖・ごま油	納豆・豚肉・生揚げ・味噌・チーズ・かつお節	ジャンボいんげん・小松菜・ほうれん草・にんじん・海苔	牛乳 バナナ	麦茶 焼きそば	616 537
26	木	ハヤシライス・すまし汁(えのき・麩) 春雨サラダ・オレンジ	米・じゃがいも・春雨・麩・油・砂糖・ごま油	豚肉・かにかまぼこ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・しめじ・三つ葉・グリーンピース・オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 手作り黒ご まかりんとう	637 549
27	金	冷やし中華・大学芋 バナナ	中華麺・さつまいも・水あめ・砂糖・油・黒ゴマ	チャーシュー・かまぼこ	きゅうり・メンマ・バナナ	牛乳 サンドイッ チ	麦茶 フルーツゼ リー	663 577
28	土	コッペパン・クリームシチュー ツナサラダ・くだもの	コッペパン・じゃがいも・砂糖・ごま油	鶏肉・ツナ水煮・生クリーム・牛乳	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・コーン・グリーンピース	麦茶 おせんべい	麦茶 おせんべい	
29	日							
30	月	肉そぼろごはん・みそ汁(なめこ・豆腐) スターマカロニサラダ・オレンジ	米・マヨネーズ・星形マカロニ・油・砂糖	豚ひき肉・豆腐・味噌	きゅうり・玉ねぎ・コーン・なめこ・にんじん・干しいたけ・わかめ・オレンジ	牛乳 バナナ	麦茶 フレンチ トースト	621 543

6月の旬の食材



インゲン



きゅうり



トマト



丘ひじき



さくらんぼ



いわし



あじ

- * 食材等の都合により、献立・おやつが変更になる場合があります。
- * 乳児(てんし・ばんだ・ひよこ)組は、午前中おやつがあります。(牛乳とくだものなど)
- * 幼児(ちょうちょう・たんぼぼ・つくしんぼ)組は、午前中に牛乳を飲みます。

- * アレルギーを考慮した献立(卵・くるみ・ピーナッツ・そばを使用しない)としています。
- * 加工食品(中華麺・ちくわ・ウィンナー・マヨネーズ・かにかまぼこ)等は、卵を含まない製品を使用します。

