

2025年 6月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね!

さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	2	まめカレー	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱	カレールー	541kcal
	16	じゃこサラダ あまなつ	じゃこ	三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 甘夏	酢 塩 しょうゆ	22.9g
	30	午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳	ほうとう 三温糖 白いりごま 油		しょうゆ	19.9g 1.7g
火		とうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 乾椎茸	しょうゆ	444kcal
	3	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	18.1g
	17	わかめスープ			玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 ワカメ 塩	13.2g
		午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		1.4g
水		にざかな	メカジキ	三温糖		しょうゆ	424kcal
	4	ブロッコリーのひじきマヨサラダ			ブロッコリー コーン缶	ひじき マヨドレ 塩 酢	23.8g
	18	とうふのみそしる	絹豆腐 味噌		人参 玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	15.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンのにもん あまなつ	無添加ベーコン	じゃがいも 三温糖	甘夏	しょうゆ	2.4g
木		とりにくのケチャップいため	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱	ケチャップ しょうゆ	426kcal
	5	キャベツとツナのすのもの	ツナ缶	三温糖	キャベツ ほうれん草	塩 酢	26.0g
	19	オクラとまいたけのスープ	絹豆腐		舞茸 オクラ	昆布 鰹節 塩 コンソメ	17.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.4g
金		メルルーサのてりやき	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	493kcal
	6	きりぼしだいこんのにもん	油揚げ	三温糖	人参 切干大根 乾椎茸	しょうゆ	25.3g
	20	じゃがいものみそしる あまなつ	味噌	じゃがいも	玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	昆布 煮干し	15.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう チーズむしばん	牛乳 チーズ	小麦粉 三温糖		B.P	2.2g
土		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			371kcal
	7	ぶたにくのあまからいため	豚肉	三温糖 油	キャベツ 玉葱	しょうゆ	17.4g
	21	マカロニサラダ くだもの		マカロニ	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩	16.4g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	0.7g
月		ひじきごはん	豚挽肉 油揚げ	三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ ひじき	297kcal
	9	こまつなのしらすあえ	しらす干し		小松菜	しょうゆ	16.9g
	23	にらととうふのスープ	絹豆腐		ニラ えのき茸 玉葱	昆布 鰹節 塩	10.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんてん	牛乳	三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	1.6g
火		さばのみそに	サバ 味噌	三温糖			381kcal
	10	じゃがいものシャキシャキサラダ		じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	酢 塩 しょうゆ	22.2g
	24	さやえんどうのみそしる	味噌 絹豆腐		さやえんどう 玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	14.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつ おかし するめ	牛乳	おかし	甘夏		2.2g
水		しょくばん トマトソースのとうふハンバーグ	木綿豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	464kcal
	11	スティックきゅうり			きゅうり	塩	24.8g
	25	チキンとうにゅうシチュー	豆乳 鶏肉	じゃがいも 米粉	人参 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ	15.4g
		午後おやつ むぎぢゃ やこめごはんのおにぎり りんご	しらす干し	米 三温糖 白いりごま	大豆 りんご	麦茶 しょうゆ	1.5g
木		メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ マヨドレ	347kcal
	12	きゃべつのゆかりあえ			キャベツ	ゆかり	19.2g
	26	ちんげんさいのスープ			チンゲン菜 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	14.9g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	牛乳	おかし	甘夏		0.9g
金		ひやむぎ	鶏肉	冷麦 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	445kcal
	13	オクラのツナマヨあえ あまなつ	ツナ缶		オクラ	マヨドレ 酢	22.8g
	27	午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	牛乳		とうもろこし		14.9g 1.6g
土		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			339kcal
	14	にくだんごに	豚挽肉	三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	16.5g
	28	ちゅうかサラダ くだもの		三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり コーン缶	酢 しょうゆ 塩	14.8g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	1.4g

*3才児は、4月～8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。

7日、14日、21日、28日はパンを持参してください。

*今月は、よく噛んで食べることをポイントに献立を立てました。

