

令和7年度 6 月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02月	昼食	ご飯 白身魚の西京焼き アスパラガスサラダ シャキシャキ野菜の沢煮焼 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ	白身魚、みそ 豚肉	グリーンアスパラガス、人参、コーン ごぼう、竹の子、水菜、しいたけ フルーツ	みりん、しょうゆ 塩 しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	フルーツヨーグルト		ヨーグルト、ｽﾏﾐﾙｸ	黄桃缶、パイナップル、みかん缶	
03火	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 五色和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま油	生揚げ、牛ひき肉 ちくわ、かつお節	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	マーブルホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	ｽﾏﾐﾙｸ 牛乳		ココア
04水	昼食	ご飯 桜エビのオムレツ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ、すりごま	卵、牛乳、サラダチーズ、桜エビ ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草 れんこん、枝豆 フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳	砂糖	凍り豆腐、きな粉、牛乳 牛乳		塩
05木	昼食	ご飯 さばの塩焼き けんちん汁 フルーツ	米 里芋、油	さば 豚肉、豆腐、油揚げ	人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 だしの素、塩、しょうゆ
	午後おやつ	あんバタートースト 牛乳	食パン、バター、あんこ	牛乳		
06金	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め チンゲン菜のおひたし フルーツ	米 油、砂糖	鶏もも肉 かつお節	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ チンゲン菜、キャベツ フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
07土	昼食	炒めビーフン いんげんのごま和え フルーツ	ビーフン、油、砂糖 すりごま、砂糖	豚肉、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ いんげんまめ、人参 フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
09月	昼食	ご飯 コロケ ひじきサラダ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 ごま、油、砂糖	牛ひき肉、ｽﾏﾐﾙｸ ハム、しらす干し、ひじき	人参、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ	お好み焼きソース、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
10火	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ	米 砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ、スパゲティ	えび、凍り豆腐、こんぶ ツナ	人参、しめじ、さやえんどう キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
11水	昼食	ご飯 肉野菜炒め ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	米 油、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 ツナ、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、しめじ、コーン きゅうり、人参 フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	しらす干し 牛乳	小松菜	しょうゆ、塩
12木	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 ごま油	鮭 鶏レバー 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイナップル、みかん缶	
13金	昼食	ご飯 ポークチャップ フレンチサラダ フルーツ	米 油、砂糖	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、塩
	午後おやつ	野菜ブリッツ 牛乳	小麦粉、片栗粉、油	パルメザンチーズ 牛乳	パセリ、人参	塩
14土	昼食	中華そば ウィンナー フルーツ	中華麺	豚肉、かまぼこ、わかめ ウィンナー	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
16月	昼食	ご飯 白身魚のピカタ カラフルピーマンのみそ炒め マカロニスープ フルーツ	米 小麦粉 ごま油、砂糖 マカロニ	白身魚、卵、粉チーズ しらす干し、みそ	パセリ 黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン 玉ねぎ、小松菜、人参、セロリ フルーツ	みりん、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	カスタードパイ 牛乳	砂糖、小麦粉、粉糖	牛乳、卵 牛乳	黄桃缶	
17火	昼食	ご飯 肉じゃが トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 ごま、砂糖	牛肉 しらす干し、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマト フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、ｽﾏﾐﾙｸ 牛乳		

※

※