ゆめっこ保育園 献立予定表　2025年6月

日	(月) 2		(火) 3		(水) 4		(木) 5		(金) 6		(土) 7		(月) 9		(火) 10		(水) 11		(木) 12		(金) 13		(土) 14		(月) 16		(火) 17	
昼食	**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**鶏そぼろ丼**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**タコライス**		**ごはん**		**豚丼**		**おにぎり**		**ごはん**	
	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	45	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	**カレイの照り焼き**	
	鶏の焼き漬け		**いわしの梅煮**		**肉じゃが**		**鶏肉の**		**あじののり塩焼き**		鶏ひき肉	30	**筑前煮**		**あじバーグ**		**鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き**		合挽ミンチ	25	**鮭のサクサク焼き**		豚肉	30	わかめ	1	からすがれい	50
	鶏肉	50	いわし	50	豚肉	30	**マーマレード焼き**		あじ	50	小松菜	20	とりもも肉	30	あじ	50	とりもも肉	45	玉ねぎ	20	鮭	50	玉ねぎ	30	ゆかり	1	みりん	2.5
	醤油	1	梅干し	5	玉ねぎ	30	鶏肉	50	塩	0.2	人参	10	玉ねぎ	5	豆腐	30	味噌	3	人参	20	パン粉	5	人参	10	**ちゃんこ鍋**		醤油	2.5
	みりん	1	みりん	3	人参	10	マーマレード	2	あおのり	0.1	玉ねぎ	10	人参	10	玉ねぎ	10	みりん	1	にんにく	0.1	塩	0.2	もやし	10	人参	8	生姜	1
	青ネギ	3	醤油	3	じゃが芋	30	醤油	2.5	**おひたし**		ごま油	1	ごぼう	10	青しそ	0.2	チーズ	5	ケチャップ	2	**ブロッコリー塩ゆで**		しょうゆ	0.8	大根	8	**刻みキャベツ**	
	赤パプリカ	10	ごぼう	10	しらたき	20	みりん	3	小松菜	15	片栗粉	1	れんこん	10	生姜	1	**焼きかぼちゃ**		ソース	1	ブロッコリー	20	みりん	1	キャベツ	5	キャベツ	10
	黄パプリカ	10	砂糖	1.5	いんげん	5	**人参の含め煮**		醤油	0.5	しょうゆ	1.5	たけのこ	10	片栗粉	5	かぼちゃ	15	砂糖	0.3	**白和え**		さとう	0.5	人参	15	人参	5
	無限キャベツ		**磯辺和え**		みりん	1	人参	15	**白菜サラダ**		みりん	1	きぬさや	3	塩	0.2	**きゅうりと大根のひたひた**		醤油	0.5	ほうれん草	5	**おかか和え**		**無限ピーマン**		ピーマン	15
	キャベツ	40	キャベツ	30	醤油	1.5	醤油	0.5	白菜	25	塩	0.1	こんにゃく	10	大根	10	きゅうり	15	トマト	8	人参	5	白菜	25	赤パプリカ	5	赤パプリカ	5
	人参	10	人参	10	砂糖	1	**ツナサラダ**		人参	20	**酢の物**		砂糖	1	醤油	1	大根	20	レタス	4	豆腐	25	人参	15	黄パプリカ	5	もやし	15
	ごま	1	えのき	5	**ニラ納豆**		キャベツ	30	大根	10	きゅうり	2	みりん	1	みりん	1	人参	10	**ハムマヨサラダ**		こんにゃく	4	醤油	1	もやし	15	酢	1
	青のり	0.2	のり	0.1	納豆	20	大根	10	ちりめんじゃこ	2	わかめ	2	醤油	1.5	**ごぼうとしらたきのきんぴら**		キャベツ	30	ひじき	0.5	白みそ	3	**みそ汁**		醤油	1	醤油	1
	塩	0.2	醤油	1	ニラ	10	人参	10	醤油	1	ごま油	1	**ひじきもやし**		ごぼう	15	小松菜	10	人参	10	醤油	1	大根	10	ごま油	1	ごま油	1
	ごま油	1	**みそ汁**		人参	5	ツナ	5	オリーブオイル	1	酢	1	もやし	20	しらたき	10	人参	10	ハム	3	砂糖	1	わかめ	1	砂糖	0.4	**みそ汁**	
	スープ		白菜	10	醤油	1.5	しょうゆ	1	**みそ汁**		醤油	1	ひじき	1	人参	5	醤油	1	牛乳マヨネーズ	5	**スープ**		みそ	5	**みそ汁**		玉ねぎ	10
	玉ねぎ	10	小松菜	10	かつお節	0.5	**スープ**		もやし	10	**スープ**		人参	10	醤油	1	酢	1	**スープ**		大根	10	出汁（昆布・煮干）		玉ねぎ	10	チンゲン菜	10
	大根	10	みそ	5	ごま油	0.5	玉ねぎ	10	白ねぎ	5	大根	1	大根	10	みりん	1	ごま油	0.8	さつまいも	10	玉ねぎ	10			みそ	5	みそ	5
	みりん	1.5	出汁（昆布・煮干）		**みそ汁**		えのき	10	みそ	5	みりん	0.5	わかめ	1	醤油	1	かつおぶし	0.5	もやし	10	みりん	1.5			出汁（昆布・煮干）		出汁（昆布・煮干）	
	醤油	1.5			大根	10	みりん	1.5	出汁（昆布・煮干）		醤油	0.5	みそ	5	出汁（昆布・煮干）		**スープ**		醤油	1.5	醤油	1.5						
	塩	0.2			もやし	10	醤油	1.5			塩	0.2	出汁（昆布・煮干）				えのき	10	塩	0.2	塩	0.2						
	だし汁（昆布・煮干）				みそ	5	塩	0.2			だし汁（昆布・煮干）						チンゲン菜	10	だし汁（昆布・煮干）		だし汁（昆布・煮干）							
					出汁（昆布・煮干）		だし汁（昆布・煮干）										みりん	1.5										
																	醤油	1.5										
																	塩	0.2										
																	だし汁（昆布・煮干）											
おやつ	**チーズポテト**		**ブラウニー**		**骨太おにぎり**		**おにまん**		**黒糖寒天**		**ミレービスケット**		**そのまま スイートポテト**		**お好みマカロニ**		**きな粉サブレ**		**梅が枝餅**		**コーンとチーズの チヂミ**		**さつまいもプリッツ**		**じゃがまるくん**		**野菜チップス**	
	じゃがいも	50	米粉	7	五分付き米	5	小麦粉	30	寒天	0.6			さつまいも	50	マカロニ	10	小麦粉	12	もち粉	9	とうもろこし	5	小麦粉	15	じゃがいも	40	かぼちゃ	10
	チーズ	5	豆腐	18	小松菜	5	砂糖	4	黒糖	5			バター	2	ソース	3	片栗粉	3	だんご粉	9	チーズ	3	さつまいも	25	塩	0.1	れんこん	10
	塩	0.2	片栗粉	0.8	ごま	2	さつまいも	10	きな粉				砂糖	2	牛乳マヨネーズ	3	きな粉	3	小豆	10	白玉粉	10	砂糖	5	片栗粉	2	人参	5
			ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.8	ひじき	0.3	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.5							青のり	0.1	砂糖	4	砂糖	7	塩	0.2	油	5	バター	1	油	
			ココア	3	醤油	1									かつお節	0.1	牛乳	4.5	塩	0.2	ごま油	0.2	片栗粉	10	焼きのり	0.1		
			砂糖	8	みりん	1											油	4	小麦粉	1					醤油	0.5		
					塩	0.2																						
	果物	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30
	牛乳	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150

日	(水) 18		(木) 19		(金) 20		(土) 21		(月) 23		(火) 24		(水) 25		(木) 26		(金) 27		(土) 28		(月) 30	
昼食	**赤飯**		**ごはん**		**ごはん**		**ハヤシライス**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**		**焼き鳥丼**		**ごはん**	
	五分付米	20	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40	五分付米	40
	もち米	10	**豆腐チャンプル**		**赤魚の味噌煮**		豚肉	30	**チンジャオロース**		**いわしのパン粉焼き**		**麻婆大根**		**鶏の梅しそチーズ焼き**		**鮭ののり焼き**		とりもも肉	30	**鶏のごまみそ焼き**	
	小豆	3	豆腐	40	赤魚	50	じゃが芋	30	豚肉	30	いわし	50	合挽ミンチ	30	鶏肉	45	甘塩鮭	50	玉ねぎ	20	鶏もも肉	50
	塩	0.2	もやし	20	味噌	2	玉ねぎ	30	ピーマン	15	塩	0.1	大根	40	生姜	1	のり		人参	10	ごま	2
	チキンカツ		玉ねぎ	20	みりん	3	人参	10	赤パプリカ	8	パン粉	3	醤油	15	醤油	2	**スナップエンドウ**		醤油	2	味噌	3
	鶏肉	45	人参	5	醤油	2	ピーマン	5	黄パプリカ	8	**ミニトマト**		人参	10	みりん	2	スナップエンドウ	8	砂糖	1	砂糖	1.5
	パン粉	3	ニラ	5	砂糖	1.5	しめじ	10	ゆでたけのこ	10	**ちょれぎサラダ**		青じそ	1	梅干し	2	**キャベツのナムル**		みりん	1.5	醤油	0.5
	塩	0.2	豚肉	20	生姜	1	ケチャップ	2	玉ねぎ	20	キャベツ	20	**オイスターソース**	1	チーズ	5	キャベツ	30	**もやしのナムル**		ごぼう	0.5
	薄力粉	2	砂糖	1	ごぼう	10	ソース	1	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	2	きゅうり	10	ソース	1	**人参の含め煮**		わかめ	1	もやし	20	**ブロッコリー塩ゆで**	
	そら豆の塩ゆで		醤油	1.5	**ネバネバ和え**		トマトジュース	20	みりん	1	人参	10	ケチャップ	1	人参	15	人参	5	人参	10	ブロッコリー	20
	そら豆	15	**切干のあえもの**		納豆	10	みりん	1	醤油	1	わかめ	1	みりん　醤油	1	醤油	0.5	ごま油	1	大根	5	**ひじきの中華サラダ**	
	塩		切干大根	10	キャベツ	20	醤油	1	塩	0.2	のり	0.1	味噌　片栗粉	1	醤油	0.5	醤油	1	醤油	1	ひじき	1
	ナムル		人参	10	人参	10	**ツナ和え**		**おかかあえ**		醤油	1	砂糖	0.5	**ごぼうサラダ**		ごま油	0.5	ごま油	0.5	きゅうり	15
	ほうれん草	25	きゅうり	10	小松菜	15	キャベツ	20	白菜	30	酢	1	にんにく 生姜	0.2	ごぼう	10	**スープ**		**みそ汁**		春雨	15
	人参	10	ハム	5	おくら	8	もやし	10	人参	15	ごま油	1	**カリカリサラダ**		人参	15	白菜	10	玉ねぎ	10	コーン	2
	もやし	15	酢	1	牛乳マヨネーズ	3	人参	5	えのき	10	**スープ**		キャベツ	25	ツナ	3	チンゲン菜	10	キャベツ	10	しょうゆ　ごま油	1
	醤油	1	醤油	1	醤油	1	ツナ	0.5	醤油	1	さつまいも	10	人参	15	コーン	1	みりん	1.5	みそ	5	酢	1
	ごま油	0.5	ごま油	1	**みそ汁**		醤油	1	かつお節	0.5	玉ねぎ	10	ちりめんじゃこ	1.5	牛乳マヨネーズ		醤油	1.5	出汁（昆布・煮干）		砂糖	0.5
	スープ		**スープ**		もやし	10	**スープ**		**みそ汁**		みりん	1.5	醤油	1	醤油	3	塩	0.2			**スープ**	
	キャベツ	10	しめじ	10	玉ねぎ	10	大根	10	もやし	10	醤油	0.2	ごま油	1	**スープ**		だし汁（昆布・煮干）				人参	10
	大根	10	白菜	10	みそ	5	玉ねぎ	10	わかめ	1	塩	0.2	**みそ汁**		キャベツ	10					大根	10
	みりん	1.5	みりん	1.5	出汁（昆布・煮干）		みりん	1.5	みそ	5	だし汁（昆布・煮干）		小松菜	10	大根	10					みりん	1.5
	醤油	1.5	醤油	1.5			醤油	1.5	出汁（昆布・煮干）				もやし	10	みりん	1.5					醤油	1.5
	塩	0.2	塩	0.2			塩	0.2					みそ	5	醤油	1.5					塩	0.2
	だし汁（昆布・煮干）		だし汁（昆布・煮干）				だし汁（昆布・煮干）						出汁（昆布・煮干）		塩	0.2					だし汁（昆布・煮干）	
															だし汁（昆布・煮干）							
おやつ	**フルーツ寒天**		**きなこだんご**		**さつまいもプリッツ**		**さつまいもクッキー**		**もちもちチーズパン**		**ナポリタン**		**マーマレードスコーン**		**麩のラスク**		**恐竜の卵**		**ミレービスケット**		**水無月**	
	みかん缶	10	豆腐	30	小麦粉	15	小麦粉	20	白玉粉	17	スパゲッティー	20	小麦粉	25	焼き麩	7	白玉粉	15			上新粉	10
	桃缶	10	だんご粉	15	さつまいも	25	砂糖	5	塩	0.1	ベーコン	5	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.4	バター	5	上新粉	5			小麦粉	7
	りんごジュース	20	もち粉	15	砂糖	5	バター	10	牛乳	19	ピーマン	5	塩		砂糖	4	黒砂糖	5			砂糖	3
	寒天	0.3	砂糖	3	油	5	さつまいも	10	粉チーズ	4	しめじ	5	砂糖	5			B.P	0.5			抹茶	
	砂糖	2	きなこ	3	片栗粉	10			油	0.9	人参	5	バター	10							小豆	10
			砂糖	2					小麦粉	2	ケチャップ	2	マーマレード	3							砂糖	5
											ソース	1	牛乳	10								
	果物	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30	**果物**	30
	牛乳	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150	**牛乳**	150

6月30日は水無月を食べる日です。
一年のちょうど半分にあたるこの日に、前半のけがれを落とす意味と、後半の半年を無事に健康に過ごすことができるようにという祈りをこめて食べるそうです。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として計算します。
※18日はお誕生日会です。
※今月の果物はりんご・美生柑や甘夏などの柑橘類を使用する予定です。