6月 幼児食 2025年

赤 血や肉・骨となる　黄 熱や力となる　緑 体の調子をよくする

知念あさひ保育園　知念こども園

曜日		献立名	主な食材 赤	主な食材 黄	主な食材 緑	おやつ
2（月）	昼食	○チキンカレー ○胡瓜の酢の物 ○みそ汁 ○ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋	玉葱・人参 胡瓜・わかめ みかん缶 ほうれん草 ヨーグルト	○みたらし団子 ○牛乳
3（火）	昼食	○白ご飯 ○魚の照り焼き ○千切りイリチー ○みそ汁 ○果物	かじき	米 こんにゃく	切干し大根 人参・玉葱 キャベツ 刻み昆布 バナナ	○大学芋 （ノンフライ） ○牛乳
4（水）	昼食	弁当会				○アイスクリーム ○クラッカー
5（木）	昼食	○白ご飯 ○厚揚げの和風あんかけ ○胡瓜の梅和え ○みそ汁 ○カップゼリー	厚揚げ 豚肉	米 じゃが芋	玉葱・えのき 人参・生姜 きくらげ 胡瓜・わかめ パイン缶	○ピザトースト ○牛乳
6（金）	昼食	○白ご飯 ○魚の天ぷら ○キャベツの昆布和え ○豚汁 ○果物	白身魚 鶏卵 豚肉 豆腐	米 こんにゃく	キャベツ 人参・大根 ごぼう 塩昆布 小葱・バナナ	○きな粉マカロニ ○牛乳
7（土）	昼食	○白ご飯 ○豚肉のみそ炒め ○すまし汁 ○果物	豚肉 豆腐	米	キャベツ 玉葱 ピーマン わかめ	○おにぎり （昆布） ○牛乳
9（月）	昼食	○ビビンバ ○春雨サラダ ○みそ汁 ○果物	豚肉 鶏卵	米・春雨	小松菜 人参・生姜 にんにく 胡瓜・コーン 玉葱 キャベツ	○くずもち ○牛乳
10（火）	昼食	○きびご飯 ○肉豆腐 ○野菜チーズ焼き ○みそ汁 ○果物	豚肉 豆腐 チーズ	米 もちきび しらたき	玉葱・人参 もやし・南瓜 ほうれん草 えのき ブロッコリー わかめ バナナ	○蒸しパン ○牛乳
11（水）	昼食	○白ご飯 ○魚の西京焼き ○野菜ちくわ ○すまし汁 ○カップゼリー	さば ちくわ	米	キャベツ コーン・人参 大根・玉葱 ほうれん草 もも缶	○バナナケーキ ○牛乳
12（木）	昼食	○中華丼 ○胡瓜のツナマヨ ○中華スープ ○果物	豚肉 うずら卵 ツナ缶	米・春雨	キャベツ 玉葱・人参 竹の子 ピーマン 椎茸・生姜 胡瓜・トマト チンゲン菜 オレンジ	○チンビン ○牛乳
13（金）	昼食	○白ご飯 ○魚の野菜あんかけ ○もずく酢 ○ゆし豆腐 ○果物	白身魚 ゆし豆腐	米	ほうれん草 玉葱・生姜 パプリカ もずく・胡瓜 小葱・バナナ	○ジャムサンド (ブルーベリー) ○牛乳
14（土）	昼食	○てりやき野菜丼 ○ブロッコリー和え ○みそ汁 ○果物	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱・人参 キャベツ ブロッコリー ほうれん草 オレンジ	○はちゃ棒 ○牛乳
16（月）	昼食	○白ご飯 ○きびなごかりん揚げ ○ひじきの煮物 ○みそ汁 ○果物	きびなご 大豆水煮 ちくわ	米	生姜・人参 ひじき・ニラ 玉葱・わかめ えのき オレンジ	○トマト プリッツ ○牛乳

曜日		献立名	主な食材（昼食） 赤	主な食材（昼食） 黄	主な食材（昼食） 緑	おやつ
17（火）	昼食	○親子丼 ○キャベツのごま和え ○みそ汁 ○果物	鶏肉 鶏卵 油揚げ	米 じゃが芋	玉葱・人参 小葱 キャベツ ほうれん草 バナナ	○芋のソフトクッキー ○牛乳
18（水）	昼食	○白ご飯 ○レバーフライ ○中華風野菜炒め ○みそ汁 ○カップゼリー	豚肉	米 パン粉	にんにく キャベツ 人参・玉葱 ピーマン 大根 ほうれん草 みかん缶	○焼きとうもろこし ○牛乳
19（木）	昼食	○白ご飯 ○肉じゃが ○オクラとトマトのごま和え ○みそ汁 ○果物	豚肉 ツナ缶 豆腐	米 じゃが芋 しらたき	玉葱・人参 いんげん トマト 胡瓜・オクラ わかめ バナナ	○ホットケーキ ○牛乳
20（金）	昼食	○コッペパン ○マカロニグラタン ○ツナサラダ ○コンソメスープ ○果物	鶏肉 チーズ	コッペパン マカロニ じゃが芋	玉葱・胡瓜 マッシュルーム缶 ブロッコリー パプリカ ほうれん草 グレープフルーツ	○菜飯おにぎり
21（土）	昼食	○チャーハン ○野菜マヨ焼き ○みそ汁 ○果物	豚肉 豆腐	米	ピーマン 人参・しめじ ブロッコリー 南瓜・わかめ オレンジ	○ポテコ ○牛乳
23（月）	昼食	慰霊の日				
24（火）	昼食	○白ご飯 ○鶏肉の和風トマト煮 ○キャベツのいそ和え ○みそ汁 ○果物	鶏肉	米	トマト・玉葱 ブロッコリー にんにく ほうれん草 キャベツ えのき・のり わかめ オレンジ	○チーズパン ○牛乳
25（水）	昼食	○きのこスパゲティー ○ポテカボサラダ ○みそ汁 ○果物	ベーコン 鶏卵 ヨーグルト	スパ麺 じゃが芋	玉葱・人参 しめじ・小葱 えのき・南瓜 胡瓜・大根 キャベツ バナナ	○おにぎり （鶏そぼろ）
26（木）	昼食	○きびご飯 ○魚のキャロット焼き ○フーチャンプルー ○みそ汁 ○果物	白身魚 鶏卵 油揚げ	米・麩 もちきび	人参・玉葱 キャベツ もやし ほうれん草 オレンジ	○オートミールバー ○牛乳
27（金）	昼食	○白ご飯 ○ヒレカツ ○サラスパ ○もずく汁 ○ゼリー	豚肉 ハム 豆腐	米 パン粉	キャベツ 胡瓜・人参 コーン もずく・小葱	○誕生日ケーキ ○りんごジュース
28（土）	昼食	○白ご飯 ○ローストチキン ○胡瓜の和え物 ○みそ汁 ○果物	鶏肉	米	玉葱・生姜 にんにく 胡瓜・人参 ほうれん草 オレンジ	○おにぎり （ゆかり） ○牛乳
30（月）	昼食	○オムライス ○ブロッコリーサラダ ○豆乳シチュー ○果物	鶏肉 鶏卵 豆乳	米 じゃが芋	玉葱・トマト ブロッコリー ほうれん草 クリーム コーン缶 人参 オレンジ	○焼き芋 ○牛乳

★材料・行事・その他の都合により、献立を変更することがあります。★アレルギー対応献立は、個別に配布しています。