



6月 献立表

献 第 3 号
令和7年5月23日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
2	月	ごはん、麻婆豆腐 じゃが芋の中華あえ、お茶	豆腐、豚挽肉、人参、たけのこ、干し椎茸、ほうれん草 長葱/じゃが芋、人参、きゅうり、わかめ、ツナ	ゴーフレット		469
3	火	ごはん、カツオカツ 三色おひたし、五目汁	カツオ、玉葱/ほうれん草、ひじき、もやし、ハム/かぼちゃ 人参、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	野菜かりんとう		376
4	水	豆乳味噌ラーメン かみかみあえ、オレンジ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ、きくらげ メンマ、豆乳/小松菜、キャベツ、人参、切干大根、さきいか	青りんごゼリー		481
5	木	玄米ごはん、鮭のごま味噌焼き あぶらあげあえ、しめじ汁	鮭/人参、小松菜、もやし、コーン、油揚げ/しめじ、人参 ほうれん草、豆腐、しらたき、長葱	鈴カステラ		389
6	金	きんぴら丼、甘酢あえ なめこ汁	鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、きくらげ、干し椎茸 しらたき/わかめ、きゅうり、もやし、カニカマ、コーン/ なめこ、人参、豆腐、長葱	ぱりんこ		447
9	月	ニラ納豆ごはん 海苔酢あえ、鶏ごぼう汁	納豆、ニラ、もやし/ほうれん草、もやし、ツナ、海苔/鶏肉 ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ、長葱、豆腐	星たべよ		419
10	火	ごはん、スナックレバー おひたし えのきのとろとろスープ	レバー、鶏肉、さつま芋、大豆/ほうれん草、もやし、人参 コーン/えのきたけ、人参、長葱、豆腐、卵	ビスコ		488
11	水	海鮮焼きそば、バンバンジー わかめスープ	焼きそば、エビ、イカ、アサリ、たけのこ、人参、ピーマン 長葱、干し椎茸/鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、人参/ わかめ、人参、長葱、豆腐	オレンジ		497
12	木	玄米ごはん、鶏肉と竹輪の甘辛煮 ごまナムル、中華スープ	鶏肉、竹輪/もやし、きゅうり、ほうれん草、ハム/白菜 人参、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、豆腐、卵	ジャムヨーグルト		523
13	金	大豆と豚肉のキーマカレー ごぼうサラダ、チーズ、お茶	大豆、豚挽肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース/ごぼう 人参、きゅうり、コーン	スティックパン		533
16	月	若菜ごはん 焼肉サラダ、かぼちゃの味噌汁	わかめ、小松菜/豚肉、きゅうり、キャベツ、もやし/玉葱 かぼちゃ、小松菜、油揚げ、しめじ	ミニサラダ		452
17	火	和風スパゲティ、ツナサラダ わかめとコーンのスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ マッシュルーム/ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン/わかめ 長葱、豆腐、人参、キャベツ、コーン	クッキー		495
18	水	ケロちゃんごはん、鶏の唐揚げ ごまあえ、すまし汁	わかめ、竹輪、グリーンピース、ハム/鶏肉/もやし、きゅうり ほうれん草、コーン/なると、わかめ、豆腐、長葱	オレンジゼリー		537
19	木	玄米ごはん、春巻き 中華あえ、肉団子のスープ	豚挽肉、春雨、玉葱、人参/ハム、きゅうり、キャベツ、人参 わかめ/ミートボール、白菜、人参、たけのこ、干し椎茸 春雨、小松菜	源氏パイ		427
20	金	海老ピラフ チキンサラダ、豆乳スープ	エビ、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム/鶏ささみ キャベツ、きゅうり、コーン/玉葱、キャベツ、じゃが芋 コーン、人参、ベーコン、豆乳	チーズ		434
23	月	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き しょうゆフレンチ、そうめん汁	鶏肉、マーマレード/キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ みかん缶、ほうれん草/そうめん、人参、なると、小松菜	ベジたべる		406
24	火	サラダ寿司 ほうれん草とごぼうの肉炒め わかめ汁	ツナ、しらす干し、きゅうり、人参、コーン、カニカマ/ ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、人参/わかめ、人参、豆腐 長葱	ビスケット		421
25	水	サラダうどん、じゃがチーズ ミニゼリー、お茶	うどん、レタス、きゅうり、ハム、ツナ、卵/じゃが芋、玉葱 ベーコン、チーズ	ピーチゼリー		475
26	木	玄米ごはん、エビフライ ごまだれサラダ、ミネストローネ	エビ/鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、もやし/人参 玉葱、かぶ、れんこん、マカロニ、トマト、ベーコン	クラッカー		443
27	金	そぼろ丼 小松菜のしらすあえ、あおさ汁	鶏挽肉、玉葱、人参、卵/しらす干し、小松菜、キャベツ 人参/あおさ、人参、長葱、豆腐	カルシウム せんべい		416
30	月	ごはん、きのこハンバーグ コロコロサラダ イタリアンスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、マッシュルーム、えのきたけ しめじ/キャベツ、きゅうり、トマト、コーン、チーズ/ ベーコン、キャベツ、人参、玉葱、卵、粉チーズ	味しらべ		556

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※⊗はスキムミルク、は牛乳、は手作りおやつの日。

《脂質 12.6g/タンパク質 19.8g/塩分 2.1g 一か月平均値》

(脂：11.3~17.0g/ タ：16.6~22.5g/塩：2.1g未満 一か月目標量)

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。

今月の給食では、丈夫な歯を作るために欠かせないかみごたえのある食材（根菜や乾物など）やカルシウムを多く含む食材（小魚や乳製品など）を多く取り入れました。よくかんで食べましょう！

かみごたえのある食材（二重線_____）、カルシウムを多く含む食材を（**マーカ**）で表示してあります。

