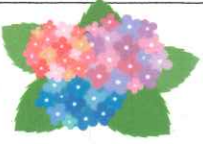


令和7年6月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

丸森ひまわりこども園 以上児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	照り焼きハンバーグ 小松菜の和え物 (ちくわ、小松菜、人参) すまし汁 (豆腐、わかめ、ねぎ) オレンジ	鶏肉のソース炒め (鶏肉、玉ねぎ、ねぎ) キャベツのごま和え (キャベツ、ほうれん草、人参) みそ汁 (里芋、切干大根、きぬさや) 手作りゼリー	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) 中華和え (もやし、きゅうり、人参) チンゲン菜のスープ (チンゲン菜、大根、コーン) バナナ	ホキのポテト焼き (ホキ、じゃがいも) 厚揚げと大根の煮物 (厚揚げ、大根、人参、いんげん) みそ汁 (玉ねぎ、えのき、ねぎ) 手作りゼリー	ちゃんぽんうどん (うどん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、蒲鉾、にら) ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら パイナップル	鶏肉のカレー炒め キャベツサラダ (キャベツ、ほうれん草、人参) ころころやさいスープ (じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース) フルーツ
午後おやつ	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：520kcal 脂質：17.6g たんばく質：19.7g 塩分：2.0g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：537kcal 脂質：14.3g たんばく質：16.4g 塩分：1.4g	◎いちご蒸しパン 牛乳 エネルギー：531kcal 脂質：17.3g たんばく質：20.3g 塩分：1.6g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：461kcal 脂質：15.4g たんばく質：16.7g 塩分：1.2g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：10.6g たんばく質：17.1g 塩分：2.0g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：412kcal 脂質：13.0g たんばく質：15.4g 塩分：1.2g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ふりかけ ミートボール わかめのみそマヨ和え (蒲鉾、わかめ、白菜、人参) すまし汁 (油揚げ、小松菜、しめじ) オレンジ	スパニッシュオムレツ (卵、ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、コーン) コンソメスープ (ウインナー、人参、チンゲン菜、大根) フルーチェ	☆お楽しみクッキング☆ かえるパン (ロールパン、ハム、ちくわ、きゅうり) チキントマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、なす) ツナとほうれん草のソテー (ツナ、ほうれん草、人参) コンソメスープ (コーン、玉ねぎ) パイナップル	アジの南蛮揚げ (アジ、玉ねぎ、人参、ピーマン) 納豆 福岡：にぐい (鶏肉、大根、ごぼう、人参、しいたけ) 手作りゼリー	鶏肉のごま焼き 炒り豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース) みそ汁 (きぬさや、里芋、麩) バナナ	そばろとなすの炒め物 (ひき肉、玉ねぎ、なす) 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、小松菜) みそ汁 (高野豆腐、キャベツ、しめじ) フルーツ
午後おやつ	◎きなこかりんとう 牛乳 エネルギー：439kcal 脂質：14.3g たんばく質：19.7g 塩分：2.0g	◎スコーン 牛乳 エネルギー：533kcal 脂質：15.8g たんばく質：18.4g 塩分：2.8g	◎焼きおにぎり 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：14.6g たんばく質：17.5g 塩分：3.6g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：566kcal 脂質：17.9g たんばく質：23.7g 塩分：1.7g	◎ミートマカロニ 麦茶 エネルギー：425kcal 脂質：12.4g たんばく質：20.3g 塩分：1.3g	せんべい 牛乳 エネルギー：461kcal 脂質：12.6g たんばく質：13.3g 塩分：1.6g
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) 中華サラダ (蒲鉾、コーン、もやし、チンゲン菜) あおさスープ (長ネギ、あおさ、豆腐) パイナップル	ナポリタン (スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン) ナゲット アスパラコーンソテー (しめじ、アスパラ、コーン) コンソメスープ (小松菜、人参、なす) 手作りゼリー	さわらの西京焼き わかめとキャベツのごま和え (ちくわ、わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、ほうれん草) バナナ	バーベキューチキン ツナサラダ (ツナ、人参、ブロッコリー、コーン) ポトフ風スープ (しめじ、大根、じゃがいも、チンゲン菜) オレンジ	マーボー豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、にら) 春雨サラダ (きゅうり、春雨、小松菜、蒲鉾) 中華スープ (わかめ、白菜、しいたけ) 豆乳プリン	サバの煮付け ちくわとほうれん草のお浸し (ちくわ、ほうれん草、人参) みそ汁 (玉ねぎ、麩、ねぎ) フルーツ
午後おやつ	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：500kcal 脂質：16.7g たんばく質：16.9g 塩分：1.5g	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：6.9g たんばく質：15.2g 塩分：1.9g	◎きなこクッキー 牛乳 エネルギー：510kcal 脂質：17.2g たんばく質：20.5g 塩分：1.5g	◎チーストースト 麦茶 エネルギー：433kcal 脂質：18.7g たんばく質：13.2g 塩分：1.5g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：558kcal 脂質：20.0g たんばく質：16.4g 塩分：2.4g	せんべい 牛乳 エネルギー：415kcal 脂質：18.8g たんばく質：12.9g 塩分：1.6g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	チーズハンバーグ スナッPEndウサラダ (スナッPEndウ、キャベツ、人参) オニオンスープ (玉ねぎ、えのき) バナナ	ボークカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) ブロッコリーのマヨサラダ (ブロッコリー、人参、コーン) フルーツポンチ (みかん、桃、パイナップル) 麦茶	あんかけ焼きそば (中華めん、豚肉、白菜、たけのこ、玉ねぎ、人参) 餃子 中華スープ (しいたけ、豆腐、ねぎ) 手作りゼリー	から揚げ 小松菜のお浸し (キャベツ、小松菜、人参) みそ汁 (きぬさや、わかめ、えのき) オレンジ	豚肉のみそ炒め (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) オクラともやしの磯辺和え (ちくわ、もやし、おくら) すまし汁 (麩、ほうれん草、しめじ) バナナ	肉団子の甘酢あん (肉団子、玉ねぎ) わかめのとえ物 (もやし、キャベツ、わかめ) 干切りスープ (高野豆腐、大根、人参) ゼリー
午後おやつ	◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：556kcal 脂質：21.0g たんばく質：16.4g 塩分：1.7g	◎カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：551kcal 脂質：17.3g たんばく質：15.5g 塩分：1.2g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー：576kcal 脂質：13.3g たんばく質：19.1g 塩分：2.5g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：16.1g たんばく質：14.8g 塩分：1.2g	◎ピーチマフィン 牛乳 エネルギー：485kcal 脂質：14.3g たんばく質：19.4g 塩分：1.6g	ビスケット 牛乳 エネルギー：440kcal 脂質：11.2g たんばく質：16.6g 塩分：1.4g
日付	30日					
昼食	鮭の照りマヨ焼き さつま揚げと大根のきんぴら (さつま揚げ、大根、人参) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、里芋) バナナ					◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 6日、11日、17日、25日
午後おやつ	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：551kcal 脂質：17.3g たんばく質：20.5g 塩分：1.5g					

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんばく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんばく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※ () 内は給与栄養目標量です。栄養価には含まれていません。

※都合により一部変更する場合があります。