

令和7年6月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	星食べよ 麦茶	ビスケット 麦茶	ぼりんこ 麦茶	りんごとやさしいジュース	クラッカー 麦茶	星食べよ 麦茶
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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) ころころやさしいスープ (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:483kcal 脂質:15.0g たんばく質:15.7g 塩分:1.8g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー:448kcal 脂質:11.8g たんばく質:13.5g 塩分:1.3g	◎いちご蒸しパン 牛乳 エネルギー:440kcal 脂質:14.5g たんばく質:16.3g 塩分:1.3g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー:421kcal 脂質:1.3g たんばく質:12.4g 塩分:1.1g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー:404kcal 脂質:9.0g たんばく質:13.8g 塩分:1.7g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー:350kcal 脂質:11.3g たんばく質:12.3g 塩分:1.1g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	カルシウムせんべい 麦茶	ビスコ 麦茶	ジョア	ぼたぼた焼き 麦茶	クラッカー 麦茶	ぼりんこ 麦茶
昼食	ごはん 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	ごはん 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 (ウィンナー、人参、チンゲン菜 大根) フルーツ	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) コーンスープ (コーン、玉ねぎ) パイナップル	ごはん アジの南蛮漬け (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	ごはん 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	ごはん 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:369kcal 脂質:11.4g たんばく質:12.5g 塩分:1.7g	◎スコーン 牛乳 エネルギー:460kcal 脂質:13.9g たんばく質:14.6g 塩分:2.2g	◎焼きおにぎり 麦茶 エネルギー:441kcal 脂質:11.7g たんばく質:19.0g 塩分:3.0g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー:447kcal 脂質:19.1g たんばく質:14.8g 塩分:1.5g	◎ミートマカロニ 麦茶 エネルギー:354kcal 脂質:10.8g たんばく質:16.1g 塩分:1.4g	せんべい 牛乳 エネルギー:384kcal 脂質:10.4g たんばく質:14.6g 塩分:1.3g
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	りんごジュース	ビスケット 牛乳	星食べよ 麦茶	ヨーグルト	ぼりんこ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶
昼食	ごはん 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、ウィンナー、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	ごはん ふりかけ 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	ごはん 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	ごはん 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) 豆腐プリン	ごはん 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:458kcal 脂質:13.7g たんばく質:13.6g 塩分:1.3g	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー:468kcal 脂質:12.0g たんばく質:14.9g 塩分:1.8g	◎きなこクッキー 牛乳 エネルギー:428kcal 脂質:14.6g たんばく質:16.2g 塩分:1.4g	◎チーズトースト 麦茶 エネルギー:411kcal 脂質:11.9g たんばく質:17.6g 塩分:1.4g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー:457kcal 脂質:13.6g たんばく質:15.9g 塩分:2.1g	せんべい 牛乳 エネルギー:382kcal 脂質:10.5g たんばく質:15.1g 塩分:1.6g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ	ジョア	クラッカー 麦茶	りんごとやさしいジュース	ビスコ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ぼりんこ 麦茶
昼食	ごはん チーズハンバーグ スナックエンドウサラダ (スナックエンドウ、キャベツ 人参) オニオンスープ (玉ねぎ、えのき) バナナ	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 肉団子の甘酢あん (肉団子、玉ねぎ) わかめのおえ物 (もやし、キャベツ、わかめ) 千切りスープ (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:514kcal 脂質:16.8g たんばく質:18.3g 塩分:1.7g	◎カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー:413kcal 脂質:14.4g たんばく質:12.2g 塩分:1.1g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー:534kcal 脂質:17.3g たんばく質:12.3g 塩分:2.2g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー:444kcal 脂質:17.8g たんばく質:14.7g 塩分:1.2g	◎ピーチマフィン 牛乳 エネルギー:415kcal 脂質:12.1g たんばく質:15.5g 塩分:1.4g	ビスケット 牛乳 エネルギー:370kcal 脂質:9.5g たんばく質:13.7g 塩分:1.9g
日付	30日					
午前おやつ	ヨーグルト					
昼食	ごはん 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
午後おやつ	星食べよ 牛乳 エネルギー:388kcal 脂質:17.3g たんばく質:10.3g 塩分:1.3g					

3歳未満児…エネルギー 481kcal (487) 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)
※ () 内は給食栄養目標値です。 栄養価はごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。