

令和 7年 6月

献立予定表

★手作りおやつ

放光保育園

日	曜	主食 (3歳未満児)	副食 共通	食 材	お や つ		食 材
					10時(未満児)	3時(共通)	
2	月	ご飯	焼そば、厚揚げと水菜の味噌汁、パイン(りんご)	豚肉-もも、中華めん(ゆで)、揚げかまぼこ、はんぺん、たまねぎ、にんじん、もやし、青ピーマン、きゃべつ、塩こしょう、上白糖、ウスターソース、サラダ油、厚揚げ、わかめ(生)、水菜、麦みそ、煮干しだし、パインアップル、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、★黒ゴマ米粉クッキー	普通牛乳、米粉、きな粉、ごま(黒)、三温糖、食塩、サラダ油、豆乳
3	火	ご飯	魚のもみじ焼き、ちくわときゅうりの和風サラダ、チンゲン菜の野菜スープ、バナナ	べにざけ、塩こしょう、にんじん、青ピーマン、麦みそ、マヨネーズ、上白糖、きゅうり、焼き竹輪、いりごま、めんつゆ(三倍濃厚)、ごま油、かつお節、たまねぎ、きゃべつ、チンゲンサイ、昆布だし、食塩、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、★きんとん	牛乳、サッポロポテト	普通牛乳、お菓子
4	水	ご飯	メンチカツ、オクラとカニ棒の和え物、野菜たっぷりスープ、オレンジ	豚肉(ひき肉)、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、木綿豆腐、塩こしょう、食塩、上白糖、小麦粉(薄力粉)、鶏卵、パン粉、サラダ油、オクラ、かに風味かまぼこ、ゆずドレッシング、じやがいも、ベーコン、乾しいたけ、こねぎ、鶏がらだし、ネーブル	牛乳、バナナ	牛乳、★いりこ	普通牛乳、かたくちいわし(田作り)、いりごま、上白糖、いりこ、ちしょうゆ、本みりん
5	木	ご飯	ポークカレー、ごぼうサラダ、パイン(りんご)	豚肉-もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、カレールウ、サラダ油、豚肉(ひき肉)、しょうが、ごぼう、きゅうり、いりごま、マヨネーズ(全卵型)、上白糖、こいくちしょうゆ、パインアップル	牛乳、ハーベストセサミ	牛乳、★フレンチトースト	普通牛乳、鶏卵、食パン、上白糖
6	金	ご飯	ビビンバ丼、太平蒸、バナナ	合挽肉、サラダ油、鶏卵、食塩、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま(白)、ごま油、にんにく、上白糖、こいくちしょうゆ、鶏肉-もも、乾しいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、はるさめ、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、マンナビスケット	牛乳、★とまらんど	普通牛乳、うどん、サラダ油、上白糖
7	土	ご飯	なすと豚肉の味噌炒め、ふまきと玉ねぎのワカメスープ	豚肉-もも、にんじん、なす、たまねぎ、板こんにやく、青ピーマン、厚揚げ、麦みそ、いりごま、上白糖、こいくちしょうゆ、本みりん、ふまき、生わかめ、煮干しだし、食塩、うすくちしょうゆ	牛乳、シガーフライ	牛乳、ビスコ	普通牛乳、ビスコ
9	月	ご飯	魚の唐揚げ、コールスローサラダ、小松菜とかしわの卵スープ、オレンジ	魚の切り身、しょうが、塩こしょう、小麦粉(薄力粉)、片栗粉、サラダ油、きゃべつ、きゅうり、にんじん、ローズハム、とうもろこし(缶詰)、マヨネーズ、鶏卵、かつお・昆布だし、こねぎ、鶏肉-むね、こまつな、たまねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、ネーブル	牛乳、まがりせんべい	★雑穀米のおにぎり	米、雑穀三昧
10	火	ご飯	筑前煮、ソーメン汁、パイン(りんご)	鶏肉-もも、にんじん、板こんにやく、ごぼう、厚揚げ、揚げかまぼこ、さやいんげん、上白糖、こいくちしょうゆ、本みりん、サラダ油、料理酒、そうめん、ふまき、こねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、煮干しだし、パインアップル、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、★お好み焼き	普通牛乳、薄力粉、鶏卵、にんじん、きゃべつ、魚肉ソーセージ、ながいも、シーチキン、冷凍コーン、さくらえび、天かす、食塩、マヨネーズ、お好み焼きソース、あおのり、削り節、かつおだし
11	水	ご飯	えびシウマイ、トマト、きゅうり、味噌ずいとうん、バナナ	豚肉(ひき肉)、むきえび、たまねぎ、乾しいたけ、しょうが、片栗粉、こいくちしょうゆ、ごま油、しゅうまいの皮、グリーンピース、トマト、きゅうり、食塩、豚肉-もも、じゃがいも、にんじん、こねぎ、小麦粉(薄力粉)、牛乳、バター、麦みそ、バナナ	牛乳、ブリッツ	牛乳、アスパラガスビスケット	普通牛乳、アスパラガスビスケット
12	木	ご飯	魚のカレームニエル、粉ふき芋、フロccoli、トマトと水菜の卵スープ、オレンジ	べにざけ、塩こしょう、小麦粉(薄力粉)、カレー粉、サラダ油、じやがいも、食塩、ブロッコリー、トマト、鶏卵、水菜、固形コンソメ、片栗粉、ネーブル	牛乳、バナナ	牛乳、★ゆでとうもろこし	普通牛乳、とうもろこし(ゆで)、食塩
13	金	ご飯	カニクリーム風春巻き、きゅうり、タケノコ入り豚肉と白菜のスープ、パイン(りんご)	バター、たまねぎ、かに風味かまぼこ、塩こしょう、小麦粉(薄力粉)、牛乳、春巻きの皮、サラダ油、固形コンソメ、きゅうり、食塩、昆布だし、豚肉-もも、はくさい、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、うすくちしょうゆ、こねぎ、片栗粉、パインアップル、りんご	牛乳、★ボールドーナッツ	牛乳、えびせん	普通牛乳、えびせん
14	土	ご飯	高野豆腐の卵とじ、キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉-もも、にんじん、たまねぎ、焼き竹輪、油揚げ、高野豆腐、乾しいたけ、グリーンピース、鶏卵、サラダ油、上白糖、うすくちしょうゆ、きゃべつ、煮干しだし、麦みそ、こねぎ	牛乳、ウエハース	牛乳、チョコイスビスケット	普通牛乳、ソフトビスケット
16	月	ご飯	トマトとチーズのスクランブルエッグ、スティックサラダ、ワナン汁	トマト、プロセスチーズ、鶏卵、上白糖、食塩、サラダ油、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、いりごま、米酢、ワナン汁の皮、鶏ひき肉、はんぺん、ほうれんそう、こねぎ、ビーフン、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、ごま油、塩こしょう	牛乳、アンパンマンひとくちビスケット	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、パインアップル缶
17	火	ご飯	焼そば、厚揚げと水菜の味噌汁、パイン(りんご)	豚肉-もも、中華めん(ゆで)、揚げかまぼこ、はんぺん、たまねぎ、にんじん、もやし、青ピーマン、きゃべつ、塩こしょう、上白糖、ウスターソース、サラダ油、厚揚げ、わかめ(生)、水菜、麦みそ、煮干しだし、パインアップル、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、★黒ゴマ米粉クッキー	普通牛乳、米粉、きな粉、ごま(黒)、三温糖、食塩、サラダ油、豆乳
18	水	ご飯	魚のもみじ焼き、ちくわときゅうりの和風サラダ、チンゲン菜の野菜スープ、バナナ	べにざけ、塩こしょう、にんじん、青ピーマン、麦みそ、マヨネーズ、上白糖、きゅうり、焼き竹輪、いりごま、めんつゆ(三倍濃厚)、ごま油、かつお節、たまねぎ、きゃべつ、チンゲンサイ、昆布だし、食塩、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、★きんとん	牛乳、サッポロポテト	普通牛乳、お菓子
19	木	ご飯	メンチカツ、オクラとカニ棒の和え物、野菜たっぷりスープ、オレンジ	豚肉(ひき肉)、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、木綿豆腐、塩こしょう、食塩、上白糖、小麦粉(薄力粉)、鶏卵、パン粉、サラダ油、オクラ、かに風味かまぼこ、ゆずドレッシング、じやがいも、ベーコン、乾しいたけ、こねぎ、鶏がらだし、ネーブル	牛乳、バナナ	牛乳、★いりこ	普通牛乳、かたくちいわし(田作り)、いりごま、上白糖、いりこ、ちしょうゆ、本みりん
20	金	ご飯	ポークカレー、ごぼうサラダ、パイン(りんご)	豚肉-もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、カレールウ、サラダ油、豚肉(ひき肉)、しょうが、ごぼう、きゅうり、いりごま、マヨネーズ(全卵型)、上白糖、こいくちしょうゆ、パインアップル	牛乳、ハーベストセサミ	牛乳、★フレンチトースト	普通牛乳、鶏卵、食パン、上白糖
21	土	ご飯	なすと豚肉の味噌炒め、ふまきと玉ねぎのワカメスープ	豚肉-もも、にんじん、なす、たまねぎ、板こんにやく、青ピーマン、厚揚げ、麦みそ、いりごま、上白糖、こいくちしょうゆ、本みりん、ふまき、生わかめ、煮干しだし、食塩、うすくちしょうゆ	牛乳、シガーフライ	牛乳、ビスコ	普通牛乳、ビスコ
23	月	ご飯	ビビンバ丼、太平蒸、バナナ	合挽肉、サラダ油、鶏卵、食塩、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま(白)、ごま油、にんにく、上白糖、こいくちしょうゆ、鶏肉-もも、乾しいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、はるさめ、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、マンナビスケット	牛乳、★とまらんど	普通牛乳、うどん、サラダ油、上白糖
24	火	ご飯	魚の唐揚げ、コールスローサラダ、小松菜とかしわの卵スープ、オレンジ	魚の切り身、しょうが、塩こしょう、小麦粉(薄力粉)、片栗粉、サラダ油、きゃべつ、きゅうり、にんじん、ローズハム、とうもろこし(缶詰)、マヨネーズ、鶏卵、かつお・昆布だし、こねぎ、鶏肉-むね、こまつな、たまねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、ネーブル	牛乳、まがりせんべい	★雑穀米のおにぎり	米、雑穀三昧
25	水	ご飯	筑前煮、ソーメン汁、パイン(りんご)	鶏肉-もも、にんじん、板こんにやく、ごぼう、厚揚げ、揚げかまぼこ、さやいんげん、上白糖、こいくちしょうゆ、本みりん、サラダ油、料理酒、そうめん、ふまき、こねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、煮干しだし、パインアップル、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、★お好み焼き	普通牛乳、薄力粉、鶏卵、にんじん、きゃべつ、魚肉ソーセージ、ながいも、シーチキン、冷凍コーン、さくらえび、天かす、食塩、マヨネーズ、お好み焼きソース、あおのり、削り節、かつおだし
26	木	ご飯	えびシウマイ、トマト、きゅうり、味噌ずいとうん、バナナ	豚肉(ひき肉)、むきえび、たまねぎ、乾しいたけ、しょうが、片栗粉、こいくちしょうゆ、ごま油、しゅうまいの皮、グリーンピース、トマト、きゅうり、食塩、豚肉-もも、じゃがいも、にんじん、こねぎ、小麦粉(薄力粉)、牛乳、バター、麦みそ、バナナ	牛乳、ブリッツ	牛乳、アスパラガスビスケット	普通牛乳、アスパラガスビスケット
27	金	ご飯	魚のカレームニエル、粉ふき芋、フロccoli、トマトと水菜の卵スープ、オレンジ	べにざけ、塩こしょう、小麦粉(薄力粉)、カレー粉、サラダ油、じやがいも、食塩、ブロッコリー、トマト、鶏卵、水菜、固形コンソメ、片栗粉、ネーブル	牛乳、バナナ	牛乳、★ゆでとうもろこし	普通牛乳、とうもろこし(ゆで)、食塩
28	土	ご飯	高野豆腐の卵とじ、キャベツと油揚げの味噌汁	鶏肉-もも、にんじん、たまねぎ、焼き竹輪、油揚げ、高野豆腐、乾しいたけ、グリーンピース、鶏卵、サラダ油、上白糖、うすくちしょうゆ、きゃべつ、煮干しだし、麦みそ、こねぎ	牛乳、ウエハース	牛乳、チョコイスビスケット	普通牛乳、ソフトビスケット
30	月	ご飯	トマトとチーズのスクランブルエッグ、スティックサラダ、ワナン汁	トマト、プロセスチーズ、鶏卵、上白糖、食塩、サラダ油、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、いりごま、米酢、ワナン汁の皮、鶏ひき肉、はんぺん、ほうれんそう、こねぎ、ビーフン、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、ごま油、塩こしょう	牛乳、アンパンマンひとくちビスケット	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、パインアップル缶