



6月の献立表

令和7年度
認定こども園わだ

日付	献立	材 料 名			(○は午後おやつ)	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料・その他	
2月	ご飯 五目焼き ゆでブロッコリー かきたまみそ汁 バナナ	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、○牛乳、みそ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩、○プリン の素	牛乳 プリン
3火	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 野菜の昆布あえ 豆腐とごぼうのすまし汁 ヨーグルト	米、○ロールパン、マヨネーズ、○グラニュー糖、○油、○砂糖	さわら、木綿豆腐、みそ、○きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、○牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きな粉あげぱん
4水	コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、○米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、バター、粉チーズ、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイナップル、コーン、○塩こんぶ	酢、コンソメ、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 おにぎり（塩こんぶ）
5木	ご飯 厚揚げの炒め物 きゅうりとカニカマの酢の物 ヨーグルト	米、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉、かにかまぼこ、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、しめじ、わかめ	酢、しょうゆ、中華味	牛乳 市販菓子
6金	親子丼 小松菜のごま和え そうめん汁 ヨーグルト	米、そうめん、すりごま、○砂糖、砂糖、○ごま	卵、鶏肉、○いわし（田作り）、脱脂粉乳、○牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、みつば、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○しょうゆ、○酒、煮干だし汁	牛乳 おやつ小魚
7土	ホットサンド（ハム・チーズ）	サンドイッチパン	チーズ、ハム、○牛乳			牛乳 市販菓子
9月	ご飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、○小麦粉、○三温糖、○油、ごま油、砂糖	さけ、○卵、みそ、○牛乳、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ひじき、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	牛乳 マーラーカオ
10火	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とちくわのナムル ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	卵、鶏肉、高野豆腐、ちくわ、脱脂粉乳、○牛乳	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩、煮干だし汁	牛乳 市販菓子
11水	ミートスパゲティ 野菜スープ ヨーグルト	スパゲティ、○米、油、小麦粉、砂糖、○ごま、○油	豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、○牛乳	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、○こまつな、ほうれんそう、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、コンソメ、○酒、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳 菜飯おにぎり（小松菜）
12木	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 小松菜のしらすサラダ ヨーグルト	米、○スナックスティックパン、砂糖、油、ごま	豚肉、しらす干し、脱脂粉乳、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、酢、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 スナックスティックパン（さつまいも）
13金	ご飯 筑前煮 ほうれん草の卵焼き ヨーグルト	米、さといも、こんにゃく、砂糖、油	卵、鶏肉、脱脂粉乳、○牛乳	○りんご、だいこん、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、いんげん、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 フルーツ（りんご） 0,1歳（バナナ）
14土	サンドイッチ（卵）	サンドイッチパン、マヨネーズ	卵、○牛乳			牛乳 市販菓子
16月	ご飯 マーボー豆腐 焼きぎょうざ バナナ	米、○米、片栗粉、油、砂糖、○油、ごま油、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ味付缶、みそ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、○もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、○こまつな、にんにく、しょうが、○刻みのり	しょうゆ、○酒、中華味、○食塩、しょうゆ（うすくち）、ぎょうざ	牛乳 おさかなごはん
17火	ご飯 メルルーサのフライ 小松菜の磯香和え 切り干し大根と里芋のみそ汁 ヨーグルト	米、さといも、○スナックスティックパン、パン粉、てんぷら粉、油、砂糖	メルルーサ、卵、みそ、油揚げ、脱脂粉乳、○牛乳	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、刻みのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ（うすくち）、食塩、こしょう	牛乳 スナックスティックパン
18水	カレーライス アスパラとキャベツのごま和え ヨーグルト	米、じゃがいも、○砂糖、すりごま、油	牛肉、○カルピス、○ゼラチン、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、福神漬	カレールウ、しょうゆ	牛乳 カルピスゼリー
19木	ご飯 キッシュ ゆでブロッコリー かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、油	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、チーズ、みそ、ベーコン、油揚げ、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、○オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ	煮干だし汁、食塩、こしょう	牛乳 フルーツ（オレンジ）
20金	ピビンパ 甘煮豆（金時豆） キャベツとわかめのスープ ヨーグルト	米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、金時豆（乾）、脱脂粉乳、○牛乳	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、わかめ、にんにく	しょうゆ、中華味、酒、食塩、しょうゆ（うすくち）	牛乳 市販菓子
21土	ホットドック	ロールパン	ウインナー、○牛乳	キャベツ	ケチャップ	牛乳 市販菓子
23月	ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 にんじんとみかんのサラダ バナナ	米、○米、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○かつお節	にんじん、こまつな、バナナ、みかん缶、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、○しょうゆ、○酒、○みりん、食塩	牛乳 おにぎり（かつお）
24火	ご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ酢和え ヨーグルト	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛肉、卵、ツナ、脱脂粉乳、○牛乳	○りんご（バナナ）、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、グリーンピース	しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、酒、みりん、酢	牛乳 フルーツ（りんご） 0,1歳（バナナ）
25水	おこわ さばの天ぷら じゃが芋と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	米、○スナックスティックパン、じゃがいも、もち米、てんぷら粉、油、砂糖	さば、みそ、油揚げ、脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、干しいたけ、わかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スナックスティックパン（スイートミルク）
26木	ご飯 かに玉 ごまポテト 豆腐とチンゲン菜のスープ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、すりごま、○油、片栗粉	卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、脱脂粉乳	チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○干しぶどう、グリーンピース	しょうゆ、酢、中華味、食塩、○玄米フレーク、○マッシュマロ、○コーンフレーク	牛乳 玄米フレークスナック
27金 誕生会	ご飯（のりたま） ハンバーグ マッシュポテト ゆでブロッコリー コーンクリームスープ ゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、バター、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン	ケチャップ、ソース、しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩、のりたま、ゼリー	牛乳 市販菓子
28土	ホットサンド（ピザ）	サンドイッチパン	チーズ、ウインナー、○牛乳	たまねぎ、ピーマン	ピザソース	牛乳 市販菓子
30月	ご飯 ほっけの照り焼き 焼きかぼちゃ 玉ねぎと小松菜のみそ汁 バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、油	ほっけ、○卵、みそ、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、○ほうれんそう、こまつな、にんじん、しめじ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ（うすくち）、食塩、ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草ケーキ



スプーンを持たせてください

