

令和7年

6月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
2 月	ごはん もやしとわかめのスープ マーボー豆腐（カレー味） ツナとコーンのサラダ ミニオレンジゼリー	牛乳 ミニたいやき（卵不使用） 麦茶 せんべい	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.4 g 食塩相 1.3 g	17 火	スパゲティナポリタン コーンスープ パインサラダ オレンジ	牛乳 誕生会米粉のカップケーキ （卵不使用） ジョア	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.8 g 食塩相 1.7 g
3 火	わかめごはん えのきのみそ汁 ウィンナーの米粉グラタン きゃべつとチキンの和え物 バナナ	牛乳 フライドポテト（卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.0 g 食塩相 1.8 g	18 水	ごはん えのきのすまし汁 ピーマンメンチカツ・ソース （卵不使用） きゃべつとちくわの梅肉和え ヨーグルト	麦茶 かおりチーズおにぎり 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.4 g 食塩相 2.1 g
4 水	ごはん 春雨スープ チキンみそカツ（卵不使用） 大豆サラダ 河内晩柑（かわちばんかん） のりふりかけ（卵不使用）	麦茶 ひじきおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.9 g 食塩相 1.3 g	19 木	ごはん ほうれん草のみそ汁 紅鯉焼 春雨の中華炒め バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 7.9 g 食塩相 1.5 g
5 木	ごはん ほうれん草のすまし汁 鮭の西京焼 アスパラのカレーソテー ミルクプリン	フルーツヨーグルト和え （バナナ、みかん） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.3 g	20 金	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のカレー揚げ（卵不使用） 三色おかか和え ミニオレンジゼリー わかめふりかけ（卵不使用）	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.1 g 食塩相 1.6 g
6 金	ごはん たけのこのみそ汁 焼き豚風煮 すきこんぶサラダ 河内晩柑（かわちばんかん）	牛乳 チーズスティックパン （卵不使用） 白ぶどうほうれん草ジュース	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.8 g 食塩相 1.9 g	21 土	ごはん 豆腐のみそ汁 じゃがいもとちくわの煮物 のり納豆 バナナ	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.9 g 食塩相 1.7 g
7 土	ごはん きゃべつのみそ汁 筑前煮 鮭そぼろ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ・いちごジャム （卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.6 g 食塩相 1.9 g	23 月	ごはん 肉団子カレー （肉団子：卵不使用） 春雨サラダ バナナ 牛乳	飲むヨーグルト せんべい 麦茶 クッキー（卵不使用）	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.9 g
9 月	ごはん わんたん汁（卵不使用） 肉じゃが しそ味ひじき バナナ	いちごのフルーチェ 麦茶 せんべい	エネルギー 346 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 5.2 g 食塩相 1.2 g	24 火	わかめごはん 冷やしうどん 鶏肉の梅みそ焼 野菜のさっぱり和え ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン（卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.6 g 食塩相 2.1 g
10 火	ごはん 春雨と肉団子のスープ （肉団子：卵不使用） 鮭のしょうゆ焼 ごぼうのごまマヨサラダ オレンジ	牛乳 ブルーベリージャムサンド （卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩相 1.6 g	25 水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の照り揚げ ひじきサラダ バナナ	麦茶 ごまゆかりおにぎり 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.2 g 食塩相 1.5 g
11 水	ごはん 生揚げのみそ汁 マカロニとウィンナーのトマト煮 バナナ おかかふりかけ（卵不使用）	ヤクルト せんべい 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.5 g 食塩相 1.7 g	26 木	ごはん マカロニスープ 豚肉の生姜炒め 五目納豆 フルーツ野菜ゼリー【リンゴ、南瓜、人参】	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト （卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.5 g 食塩相 1.5 g
12 木	ごはん 絹さやのみそ汁 揚げじゃがとのひじき炒め和え 小松菜納豆 河内晩柑（かわちばんかん）	山ぶどうゼリー（ホットのせ） 牛乳 せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.3 g 食塩相 1.6 g	27 金	ごはん 豚汁 麩カツ（卵不使用） きゃべつとハムののり和え オレンジ ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 ラスク（卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.5 g 食塩相 1.9 g
13 金	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ちくわサラダ ミニももゼリー	麦茶 青菜コーンおにぎり 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.2 g 食塩相 1.8 g	28 土	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照り煮 野菜のカレーソテー バナナ しそ味ひじき	みかんゼリー 牛乳 せんべい	エネルギー 397 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 7.3 g 食塩相 1.9 g
14 土	ごはん 野菜のみそ汁 炒り豆腐包み焼 ほうれん草ののり和え ヨーグルト ゆかりふりかけ（卵不使用）	フルーツゼリー和え （みかん、桃、ぶどうゼリー） 牛乳 せんべい	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.8 g	30 月	わかめごはん わんたんスープ（卵不使用） 肉団子ケチャップあん（卵不使用） シルバーサラダ ミニりんごゼリー	フルーツカルピスと和え （バナナ、もも、パイン） 麦茶 せんべい	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.6 g 食塩相 1.0 g
16 月	ごはん 焼き麩ともやしのみそ汁 肉豆腐 ひじきそぼろ バナナ	牛乳 米粉のスイートポテト （卵不使用） 麦茶 せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.7 g 食塩相 1.6 g	<今月の特別献立> 6日（金）カミカミ献立 （毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間です） 12日（木）鶴岡のめぐみ給食 産直から 絹さや、じゃがいも、小松菜 山ぶどうジュース が届きます。 17日（火）誕生会 ★都合により献立が変更になることもあります。			
【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。							