

2025年6月 月間献立表

ちゅうさん保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
昼食	納豆ごはん、切干し大根の炒め、イナムドゥチ、バナナ	ごはん、さば味噌、人参しりしり、えのきのすまし汁、ミネラルふりかけ	タコライス、ポテトフライ、わかめスープ、オレンジ	ごはん、魚のカレー揚げ、キャベツ炒め、大根スープ、ミネラルふりかけ	ごはん、麻婆茄子、かぼちゃ煮物、卵スープ、バナナ、ミネラルふりかけ	ビビンバ丼、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)、もも
午後おやつ	ミネラルみそ汁、蒸しパン	ミネラルみそ汁、ちんびん	ヨーグルト、ソフトクッキー	ミネラルみそ汁、キャロットケーキ	ミネラルみそ汁、ちんすこう	マシュマロサンド
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん、肉じゃが、もずく酢、みそ汁(油揚げ・しめじ)、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭のマヨ焼き、野菜炒め、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ミネラルふりかけ	ごはん、酢豚、土佐和え、白菜スープ、ミネラルふりかけ	ごはん、白身魚の西京焼き、ゴーヤーチャンプル、こまつなスープ、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、ベジタブルカレー、おからサラダ、もも缶	焼とり丼、みそ汁(ほうれん草・麩)、みかん缶
午後おやつ	ミネラルみそ汁、揚げパン	ミネラルみそ汁、ジュシーおにぎり	ミネラルみそ汁、スコーン(チョコチップ)	ミネラルみそ汁、ホットケーキ	ミネラルみそ汁、バナナケーキ	しらすトースト
	16	17	18 お弁当会	19	20	21
昼食	ごはん、タンドリーチキン、豆腐チャンプル、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、ミネラルふりかけ	ごはん、白身フライ、クービルチー、すまし汁、パイン、ミネラルふりかけ		ごはん、鮭のチーズ焼き、和風スパゲティサラダ、みそ汁(キャベツ・しめじ)、ミネラルふりかけ	パン、マーマレードチキン、じゃがカレー、ミネストローネ、りんご	ブルコギ丼、みそ汁(大根・ねぎ)、パイン
午後おやつ	ミネラルみそ汁、マカロニきな粉	ミネラルみそ汁、フルーツサンド	ミネラルみそ汁、ツナコーンマフィン	ミネラルみそ汁、スイートポテト	ミネラルみそ汁、みそおにぎり	ちんびん
	23 慰霊の日	24	25 お誕生日会	26	27	28
昼食		ごはん、麩チャンプル、魚汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	オムライス、ポテトフライ、ブロッコリー和え、コーンスープ、もも缶	ごはん、さばのカレー焼き、キャベツ炒め、ゆし豆腐、ミネラルふりかけ	野菜そば、大豆の甘辛炒め、バナナ	豚ニラ丼、みそ汁(絹豆腐・わかめ)、もも缶
午後おやつ		ミネラルみそ汁、やきいも	リンゴジュース、ガトーショコラ	ミネラルみそ汁、シリアルバー	ミネラルみそ汁、ひじきおにぎり	ジャムサンド
	30					
昼食	ごはん、照焼きチキン、こまつなサラダ、味噌汁(さつまいも・キャベツ)、ミネラルふりかけ					
午後おやつ	ミネラルみそ汁、ヒラヤーチー					

3歳未満児・平均エネルギー 382.8kcal/たんぱく質 14.3g/脂質 11.4g/塩分 1.8g
 3歳以上児・平均エネルギー 478.5kcal/たんぱく質 17.8g/脂質 14.2g/塩分 2.2g

