

# 2025年 6月給食献立表



南ヶ丘こども園

夏

| 日付 | 曜日 | 献立                                             | 材 料                |                         |                                    |
|----|----|------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------------|
|    |    |                                                | (赤) 体をつくる          | (黄) 働く力に                | (緑) 体の調子を整える                       |
| 2  | 月  | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>果物                        | 豚肉                 | 米 じゃが芋<br>マカロニ          | 玉葱 人参 グリンピース<br>胡瓜 人参<br>バナナ       |
| 3  | 火  | スタミナ丼<br>ちくわの煮物<br>卵スープ                        | ミンチ<br>ちくわ<br>卵    | 米                       | ニラ<br>大根 人参<br>ほうれん草 玉葱 えのき        |
| 4  | 水  | 十六穀米<br>豚肉の生姜焼きと添え野菜<br>ほうれん草の胡麻和え<br>なめこのすまし汁 | 豚肉<br>うす揚げ         | 米 十六穀米<br>胡麻            | キャベツ<br>ほうれん草 人参<br>なめこ えのき 人参 小松菜 |
| 5  | 木  | ご飯<br>鮭の塩焼きと梅和え<br>豆腐サラダ<br>ほうれん草の味噌汁          | 鮭<br>豆腐 じゃこ        | 米                       | 梅 小松菜<br>コーン<br>ほうれん草 玉葱 人参        |
| 6  | 金  | 十六穀米<br>油淋鶏と添え野菜<br>いんげんの胡麻和え<br>大根のすまし汁       | 鶏肉<br>ちくわ          | 米 十六穀米<br>胡麻            | キャベツ 葱<br>いんげん 人参<br>大根 人参 えのき     |
| 7  | 土  | 運動会                                            |                    |                         |                                    |
| 9  | 月  | スタミナラーメン<br>しゅうまいと添え野菜<br>果物                   | 豚肉<br>ミンチ          | 中華麺<br>しゅうまいの皮          | 玉葱 人参 ニラ もやし<br>玉葱 ブロッコリー<br>バナナ   |
| 10 | 火  | ご飯<br>鯖の竜田揚げとおかか和え<br>野菜の煮物<br>麩の澄まし汁          | 鯖<br>厚揚げ           | 米<br>麩                  | ほうれん草<br>大根 人参<br>人参 ほうれん草 えのき     |
| 11 | 水  | 十六穀米<br>肉じゃが<br>小松菜の胡麻酢あえ<br>もやしの味噌汁           | 豚肉<br>うす揚げ         | 米 十六穀米<br>じゃが芋 蒟蒻<br>胡麻 | 玉葱 人参<br>小松菜 人参<br>もやし 人参 玉葱 葱     |
| 12 | 木  | ご飯<br>まさご揚げと添え野菜<br>春雨サラダ<br>わかめのすまし汁          | ミンチ 豆腐 じゃこ エビ<br>卵 | 米<br>春雨                 | 玉葱 ブロッコリー<br>胡瓜<br>わかめ 人参 えのき 葱    |
| 13 | 金  | 十六穀米<br>鮭のムニエルと添え野菜<br>南瓜の煮物<br>大根のスープ         | 鮭                  | 米 十六穀米                  | キャベツ<br>南瓜 いんげん<br>大根 玉葱 人参 葱      |
| 14 | 土  | ウインナーパン                                        | ウインナー              | パン                      | 果物もしくはスープ                          |
| 16 | 月  | ハヤシライス<br>シーチキンサラダ<br>果物                       | 豚肉<br>シーチキン        | 米                       | 玉葱 人参 マッシュルーム<br>胡瓜 人参<br>バナナ      |
| 17 | 火  | 焼きそば<br>洋風卵焼き<br>ほうれん草のスープ                     | 豚肉<br>卵 エビ         | 中華麺                     | キャベツ 玉葱 人参<br>葱<br>ほうれん草 玉葱 人参     |
| 18 | 水  | 十六穀米<br>鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜<br>じゃが芋の煮物<br>わかめの味噌汁 | 鶏肉                 | 米 十六穀米<br>じゃが芋          | キャベツ<br>人参<br>わかめ 玉葱 人参 えのき 葱      |

中部地方の  
郷土料理

夏

| 日付 | 曜日 | 献立                                               | 材 料              |                |                                                 |
|----|----|--------------------------------------------------|------------------|----------------|-------------------------------------------------|
|    |    |                                                  | (赤) 体をつくる        | (黄) 働く力に       | (緑) 体の調子を整える                                    |
| 19 | 木  | ご飯<br>鯖の塩焼きと梅和え<br>卵和え<br>大根の味噌汁                 | 鯖<br>卵           | 米              | 梅 小松菜<br>ほうれん草 人参<br>大根 人参 玉葱 葱                 |
| 20 | 金  | 十六穀米<br>鶏肉の唐揚げと添え野菜<br>三色盛り<br>なめこのすまし汁          | 鶏肉<br>卵          | 米 十六穀米<br>春雨   | 枝豆<br>ブロッコリー<br>胡瓜<br>なめこ 人参 えのき 小松菜            |
| 21 | 土  | エッグ                                              | 卵                | パン             | 果物もしくはスープ                                       |
| 23 | 月  | カレーピラフ<br>ひじきの煮物<br>ニラのスープ<br>果物                 | 豚肉<br>うす揚げ       | 米              | 玉葱 人参 グリンピース<br>ひじき 人参 いんげん<br>ニラ 人参 玉葱<br>オレンジ |
| 24 | 火  | ご飯<br>かれいの照り焼きとゴマ和え<br>レバーの変わり揚げと添え野菜<br>小松菜の味噌汁 | かれい<br>レバー       | 米<br>胡麻        | いんげん<br>コーン<br>小松菜 玉葱 人参                        |
| 25 | 水  | 十六穀米<br>チンジャオロース<br>餃子と添え野菜<br>わかめスープ            | 豚肉<br>ミンチ        | 米 十六穀米<br>餃子の皮 | ピーマン 人参 筍<br>ニラ 玉葱 コーン<br>わかめ 人参 玉葱             |
| 26 | 木  | ミートスパゲッティ<br>卵焼きと添え野菜<br>青梗菜のスープ                 | 牛豚ミンチ<br>卵       | スパゲッティ         | 玉葱 人参 グリンピース<br>胡瓜<br>青梗菜 玉葱 人参                 |
| 27 | 金  | 枝豆ご飯<br>味噌カツと添え野菜<br>切干大根の煮物<br>えのきのすまし汁         | 豚肉<br>うす揚げ       | 米 枝豆<br>胡麻     | キャベツ<br>切干大根 人参<br>えのき 人参 葱                     |
| 28 | 土  | お弁当の日(給食はありません)                                  |                  |                |                                                 |
| 30 | 月  | 海鮮ラーメン<br>しゅうまい<br>果物                            | イカ エビ なんと<br>ミンチ | 中華麺<br>しゅうまいの皮 | 玉葱 人参 ほうれん草<br>玉葱<br>オレンジ                       |

エネルギー 519kcal ・ タンパク質 22g ・ 脂質 17.2g ・ カルシウム 256mg

今月の見本はすみれ組さんです。どうぞご覧ください。  
バイキングはさくら組さんがします。