



2025年6月 浜寺太陽幼稚園メニュー（1号・2号）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き						
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		その他		
2	月	ハンバーグ ひじき豆 ごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ（白桃）	油 砂糖 米(国産)	ハンバーグ 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草 白桃(缶詰)		トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん だし		
3	火	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ 麦入り菜飯ごはん 大根とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	つきこんにゃく・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・白菜 れんこん・赤ピーマン 菜めしの素 大根・わかめ みかん(缶詰)		和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし		
4	水	グリルチキン 納豆和え ごはん もやしと人参のスープ フルーツ（パイナップル）	油 米(国産)	鶏肉 納豆	にんにく オクラ・にんにく・塩昆布 太もやし・人参 パイン		塩・醤油・料理酒 醤油 コンソメ		
5	木	きざみきつねうどん ちくわのカレー揚 フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖 小麦粉・油 	油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ バナナ		和風だし・醤油・だし・白だし カレーパウダー・コンソメ		
6	金	サーモンマヨフライ ミックスサラダ ロールパン カリフラワーと人参のスープ フルーツ（オレンジ）	油 油・砂糖 ロールパン	サーモンマヨフライ	ブロッコリー・キャベツ・コーン カリフラワー・人参 オレンジ		醤油・酢 コンソメ		
9	月	鶏肉の生姜炒め オクラと白菜の和え物 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（白桃）	油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・人参・白菜 わかめ 白桃(缶詰)		生姜焼のたれ 醤油・本みりん・和風だし だし		
10	火	白身魚の梅マヨネーズ焼 切干大根の煮物 ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（パイナップル）	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参 太もやし・青ねぎ パイン		塩・ゆかり 和風だし・醤油・料理酒 だし		
11	水	サクサクコロケ ブロッコリーのツナマヨ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	コロケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン しめじ・わかめ オレンジ		醤油 だし		
12	木	醤油ラーメン 焼ギョーザ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油 	豚肉 ギョーザ	人参・小松菜・キャベツ・コーン バナナ		醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ ぼん酢		
13	金	鶏肉と野菜のスタミナ丼 はるさめスープ 大学芋 	米(国産)・油・砂糖 緑豆春雨 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	鶏ひき肉	太もやし・玉ねぎ・ピーマンミックス チンゲン菜		和風だし・醤油・料理酒・本みりん・焼肉のたれ 鶏がらスープ		
16	月	ミートボールの甘酢あん ビーフンサラダ ごはん 白菜と人参の中華スープ フルーツ（パイナップル）	油・砂糖・でん粉 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ミートボール ウインナー	玉ねぎ・ピーマン コーン 人参・白菜 パイン		酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ		
17	火	冷やしうどん れんこんチップス フルーツ（バナナ）	うどん 油	蒸し鶏(ほぐし)	きゅうり・コーン・わかめ れんこん バナナ		つゆ 塩・コンソメ		
18	水	鶏肉のカレー風味焼 コールスローサラダ ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)	鶏肉	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン 大根・人参・ほうれん草 オレンジ		醤油・料理酒・カレーパウダー 塩・酢 コンソメ		
19	木	白身魚のみそ照焼 小松菜と白菜のごま和え 麦入りわかめごはん 花麴のすまし汁 フルーツ（白桃）	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦 花麴 	たら・白みそ 豆腐	小松菜・白菜 わかめご飯の素 白桃(缶詰)		本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩		
20	金	和風ミートローフ カリフラワーサラダ ごはん もやしとチンゲン菜の味噌汁 フルーツ（みかん）	パン粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏ひき肉・豚ひき肉・大豆たんぱく・牛乳 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ひじき・グリーンピース カリフラワー・グリーンアスパラガス・黄ピーマン 太もやし・チンゲン菜 みかん(缶詰)		塩・だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし		
23	月	メンチカツ 納豆和え ごはん 玉ねぎとブロッコリーのスープ フルーツ（白桃）	油 米(国産)	メンチカツ 納豆 	オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・ブロッコリー 白桃(缶詰)		中濃ソース 醤油 コンソメ		
24	火	中華丼 焼じゃが フルーツポンチ 	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 青りんごゼリーの素・砂糖	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう パイン(缶詰)・みかん(缶詰)		鶏がらスープ・本みりん・料理酒・醤油・塩 塩		
★ 25	水	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・赤ピーマン 黄桃(缶詰)		カレールウ 塩 		
26	木	わかめラーメン 切干大根のナムル フルーツ（パイナップル）	ラーメン・油 砂糖	豚肉 平天	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく 切干大根・人参・さやえんどう・にんにく パイン		醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・塩		
27	金	フライドチキン 春雨サラダ ピラフ チンゲン菜と玉ねぎのスープ パンケーキ 	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) ホットケーキミックス・砂糖・油	鶏肉 ウインナー 豆腐・豆乳	にんにく・しょうが ブロッコリー・人参 コーン チンゲン菜・玉ねぎ 		塩・鶏がらスープ 醤油 コンソメ・塩 コンソメ		
30	月	豚肉うどん キャベツのおかか和え フルーツ（みかん） 	うどん 油・砂糖	豚肉 かつお節	大根・ごぼう・玉ねぎ・小松菜 キャベツ・ピーマンミックス みかん(缶詰)		だし・白だし 醤油・酢		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価		363kcal	12.5g	8.6g	52mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。