



2025年6月

浜寺太陽幼稚園メニュー（3号）



※そば・落花生のい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<br>ひじき豆<br>ごはん<br>玉ねぎとほうれん草の味噌汁<br>フルーツ（白桃）            | 油<br>砂糖<br>米(国産)                                                               | ハンバーグ<br>大豆<br><br>赤みそ・白みそ         | ひじき・人参・グリーンピース<br><br>玉ねぎ・ほうれん草<br>白桃(缶詰)                               | トマトケチャップ<br>和風だし・醤油・本みりん<br><br>だし           |      |       |
| 3                            | 火  | 豚肉の甘辛煮<br>ツナとレンコンのサラダ<br>麦入り菜飯ごはん<br>大根とわかめの味噌汁<br>フルーツ（みかん） | つきこんにゃく・砂糖<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)・押麦                                       | 豚肉<br>ツナフレーク<br><br>赤みそ・白みそ        | 玉ねぎ・人参・さやいんげん・白菜<br>れんこん・赤ピーマン<br>菜めしの素<br>大根・わかめ<br>みかん(缶詰)            | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油<br><br>だし             |      |       |
| 4                            | 水  | グリルチキン<br>納豆和え<br>ごはん<br>もやしと人参のスープ<br>フルーツ（パイナップル）          | 油<br><br>米(国産)                                                                 | 鶏肉<br>納豆                           | にんにく<br>オクラ・にんにく・塩昆布<br><br>太もやし・人参<br>パイナップル                           | 塩・醤油・料理酒<br>醤油<br><br>コンソメ                   |      |       |
| 5                            | 木  | きざみきつねうどん<br>ちくわのカレー揚げ<br>フルーツ（バナナ）                          | うどん・砂糖<br>小麦粉・油                                                                | 油揚げ<br>ちくわ                         | わかめ・人参・大根・青ねぎ<br><br>バナナ                                                | 和風だし・醤油・だし・白だし<br>カレーパウダー・コンソメ               |      |       |
| 6                            | 金  | サーモンマヨフライ<br>ミックスサラダ<br>ロールパン<br>カリフラワーと人参のスープ<br>フルーツ（オレンジ） | 油<br>油・砂糖<br>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<br><br>カリフラワー・人参<br>オレンジ                                | 醤油・酢<br><br>コンソメ                             |      |       |
| 9                            | 月  | 鶏肉の生姜炒め<br>オクラと白菜の和え物<br>ごはん<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>フルーツ（白桃）       | 油<br><br>米(国産)                                                                 | 鶏肉<br><br>豆腐・赤みそ・白みそ               | 玉ねぎ<br>オクラ・人参・白菜<br><br>わかめ<br>白桃(缶詰)                                   | 生姜焼のたれ<br>醤油・本みりん・和風だし<br><br>だし             |      |       |
| 10                           | 火  | 白身魚の梅マヨネーズ焼<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>もやしと青ねぎの味噌汁<br>フルーツ（パイナップル） | 油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>つきこんにゃく・油・砂糖<br>米(国産)                                      | たら<br>油揚げ<br><br>赤みそ・白みそ           | 切干大根・人参<br><br>太もやし・青ねぎ<br>パイナップル                                       | 塩・ゆかり<br>和風だし・醤油・料理酒<br><br>だし               |      |       |
| 11                           | 水  | サクサクコロッケ<br>ブロッコリーのツナマヨ和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）        | コロッケ・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)                                              | ツナフレーク<br><br>豆腐・赤みそ・白みそ           | ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン<br><br>しめじ・わかめ<br>オレンジ                                 | 醤油<br><br>だし                                 |      |       |
| 12                           | 木  | 醤油ラーメン<br>焼ギョーザ<br>フルーツ（バナナ）                                 | ラーメン・油<br>油                                                                    | 豚肉<br>ギョーザ                         | 人参・小松菜・キャベツ・コーン<br><br>バナナ                                              | 醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ<br>ほん酢                 |      |       |
| 13                           | 金  | 鶏肉と野菜のスタミナ丼<br>はるさめスープ<br>大学芋                                | 米(国産)・油・砂糖<br>緑豆春雨<br>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<br>チンゲン菜                                              | 和風だし・醤油・料理酒・本みりん・焼肉のたれ<br>鶏がらスープ             |      |       |
| 16                           | 月  | ミートボールの甘酢あん<br>ビーフンサラダ<br>ごはん<br>白菜と人参の中華スープ<br>フルーツ（パイナップル） | 油・砂糖・でん粉<br>ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)                                       | ミートボール<br>ウインナー                    | 玉ねぎ・ピーマン<br>コーン<br><br>人参・白菜<br>パイナップル                                  | 酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ<br>塩<br><br>鶏がらスープ      |      |       |
| 17                           | 火  | 冷やしうどん<br>れんこんチップス<br>フルーツ（バナナ）                              | うどん<br>油                                                                       | 蒸し鶏(ほぐし)                           | きゅうり・コーン・わかめ<br>れんこん<br>バナナ                                             | つゆ<br>塩・コンソメ                                 |      |       |
| 18                           | 水  | 鶏肉のカレー風味焼<br>コールスローサラダ<br>ごはん<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ）           | でん粉・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖<br>米(国産)                                            | 鶏肉                                 | しょうが<br>玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン<br><br>大根・人参・ほうれん草<br>オレンジ                       | 醤油・料理酒・カレーパウダー<br>塩・酢<br><br>コンソメ            |      |       |
| 19                           | 木  | 白身魚のみそ照焼<br>小松菜と白菜のごま和え<br>麦入りわかめごはん<br>花魁のすまし汁<br>フルーツ（白桃）  | 砂糖・油<br>白ごま<br>米(国産)・押麦<br>花魁                                                  | たら・白みそ<br><br>豆腐                   | 小松菜・白菜<br>わかめご飯の素<br><br>白桃(缶詰)                                         | 本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・和風だし<br><br>だし・醤油・本みりん・塩 |      |       |
| 20                           | 金  | 和風ミートローフ<br>カリフラワーサラダ<br>ごはん<br>もやしとチンゲン菜の味噌汁<br>フルーツ（みかん）   | パン粉・油・砂糖・でん粉<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)                                        | 鶏ひき肉・豚ひき肉・大豆たんぱく・牛乳<br><br>赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・ひじき・グリーンピース<br>カリフラワー・グリーンアスパラガス・黄ピーマン<br><br>太もやし・チンゲン菜<br>みかん(缶詰) | 塩・だし・醤油・本みりん・料理酒<br>塩<br><br>だし              |      |       |
| 23                           | 月  | メンチカツ<br>納豆和え<br>ごはん<br>玉ねぎとブロッコリーのスープ<br>フルーツ（白桃）           | 油<br><br>米(国産)                                                                 | メンチカツ<br>納豆                        | オクラ・にんにく・塩昆布<br><br>玉ねぎ・ブロッコリー<br>白桃(缶詰)                                | 中濃ソース<br>醤油<br><br>コンソメ                      |      |       |
| 24                           | 火  | 中華丼<br>焼じゃが<br>フルーツポンチ                                       | 米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉<br>じゃが芋・油<br>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<br><br>パイナップル(缶詰)・みかん(缶詰)                              | 鶏がらスープ・本みりん・料理酒・醤油・塩<br>塩                    |      |       |
| ★<br>25                      | 水  | チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>フルーツヨーグルト                               | 米(国産)・押麦・じゃが芋・油<br>マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>砂糖                                   | 鶏肉<br>ヨーグルト                        | 玉ねぎ・人参<br>コーン・赤ピーマン<br>黄桃(缶詰)                                           | カレールウ<br>塩                                   |      |       |
| 26                           | 木  | わかめラーメン<br>切干大根のナムル<br>フルーツ（パイナップル）                          | ラーメン・油<br>砂糖                                                                   | 豚肉<br>平天                           | キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく<br>切干大根・人参・さやえんどう・にんにく<br>パイナップル                | 醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん<br>醤油・塩                     |      |       |
| 27                           | 金  | フライドチキン<br>春雨サラダ<br>ピラフ<br>チンゲン菜と玉ねぎのスープ<br>パンケーキ            | 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油<br>緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)<br><br>ホットケーキミックス・砂糖・油 | 鶏肉<br>ウインナー<br><br>豆腐・豆乳           | にんにく・しょうが<br>ブロッコリー・人参<br>コーン<br>チンゲン菜・玉ねぎ                              | 塩・鶏がらスープ<br>醤油<br>コンソメ・塩<br>コンソメ             |      |       |
| 30                           | 月  | 豚肉うどん<br>キャベツのおかか和え<br>フルーツ（みかん）                             | うどん<br>油・砂糖                                                                    | 豚肉<br>かつお節                         | 大根・ごぼう・玉ねぎ・小松菜<br>キャベツ・ピーマンミックス<br>みかん(缶詰)                              | だし・白だし<br>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                              | 390kcal                                                                 | 12.7g                                        | 9.9g | 87mg  |

月＝マンナビスケット

火＝ソフトせんべい

水＝マンナウエハース

木＝やわらかおかき(のり塩)

金＝星たべよ

全種類

卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。