



【令和7年度】

# 6月の献立 (16~30日)



【豊北きらきらこども園】

日曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作のおやつ (全 員)	カロリー
16 月	南瓜コロッケ 小松菜とキャベツの和え物	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 キャベツ カニカマ 砂糖 しょうゆ	せんべい	ショコラ寒天 (寒天 ココア 牛乳 砂糖)	347
17 火	魚のピカタ ベーコンソテー	魚 小麦粉 卵 油 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ピーマン	りんご ソフトビス	ラスク (フランスパン バター 砂糖)	364
18 水	【はじめてクッキング】 カレー チョップドサラダ フルーチェ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 胡瓜 キャベツ 人参 ミントマト コーン チーズ 砂糖 酢 油 フルーチェ	ウエハース	ぼたぼた焼き	392
19 木	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ コーン プレスハム みかん缶 マヨネーズ	スティックパン	こつぶポテコ	392
20 金	生揚げのそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ	生揚げ 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 砂糖 しょうゆ 片栗粉 竹輪 青のり 小麦粉 卵 油	オレンジ クッキー	ホットドック (バターロール 魚肉ソーセージ キャベツ チーズ ケチャップ)	438
21 土	肉うどん 胡瓜のごま和え	うどん玉 牛肉 玉葱 人参 板かま 油揚げ ごぼう 葱 煮干し 昆布 胡瓜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	グレープジュース せんべい	302
23 月	チンジャオロースー 中華スープ	牛肉 ピーマン 人参 筍 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 キャベツ 玉葱 若布 生椎茸 卵 葱 ごま 鶏がらスープ	りんご クッキー	カルピスケーキ (小麦粉 カルピス ヨーグルト 卵 バター 砂糖)	421
24 火	千草焼き ミックスサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 グリンピース 砂糖 マカロニ じゃが芋 人参 胡瓜 プレスハム 玉葱 マヨネーズ	せんべい	ぷち歌舞伎揚げ	335
25 水	旨煮 胡瓜とキャベツのごま和え	鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく 竹輪 生揚げ 干し椎茸 昆布 大豆 砂糖 しょうゆ 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	ポーロ	雪の宿	321
26 木	魚の竜田揚げ ばんさんすう	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 片栗粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 卵 春雨 ハム 砂糖 酢 ごま油	オレンジ ソフトビス	ポンデケーキ (白玉粉 粉チーズ 牛乳 卵)	350
27 金	豆腐ハンバーグ マヨネーズ和え	豆腐 合挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 油 ケチャップ 小松菜 人参 プレスハム キャベツ マヨネーズ	スティックパン	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	355
28 土	カレー 利休和え	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 胡瓜 キャベツ たくあん ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	325
30 月	おからコロッケ 酢物	鶏ミンチ おから 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 プレスハム 卵 砂糖 酢	クッキー	南瓜プリン (南瓜 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	357



●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

