2025年度 6月のこんだて のしおー丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子を整える
2	月	ごはん　みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 大根と豚肉の酢醤油炒め 青のりポテト　ミソドレサラダ	麦茶　いりこ おかかコーン焼きおにぎり	みそ　煮干し　かつお節 豚肉	米　サラダ油　じゃがいも 砂糖	しめじ　玉ねぎ　大根　ピーマン 青のり　きゃべつ　もやし　コーン缶
3	火	麦ごはん　みそ汁(人参・長ねぎ) めかじきの和風ステーキ なすピーの肉みそ　大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶　牛乳 マーブルクッキー	みそ　めかじき　おから 豚ひき肉　牛乳	米　押麦　オリーブ油 サラダ油　砂糖　薄力粉 さつまいも　バター	人参　長ねぎ　大根　りんご 玉ねぎ　なす　ピーマン　生姜 きゅうり　コーン缶　梅干し
4	水	ごはん　具沢山みそ汁 鶏のごまみそ焼き ズッキーニと豆腐の炒め物　和風サラダ	麦茶　牛乳 ブルーベリー ジャムスコーン	油揚げ　みそ　鶏肉 豆腐　牛乳	米　砂糖　すりごま ごま油　サラダ油　薄力粉 ブルーベリージャム　バター	干ししいたけ　人参　大根　万能ねぎ しめじ　きゃべつ　ズッキーニ きゅうり　わかめ
5	木	玄米ごはん　みそ汁(豆腐・油揚げ) かれいのパン粉焼き チリコンカン　春雨サラダ	麦茶　牛乳 ポテサラサンド	豆腐　油揚げ　みそ かれい　MIXビーンズ缶 ツナ缶　豚ひき肉　牛乳 ハム	米　オリーブ油　パン粉 サラダ油　砂糖　食パン ごま油　じゃがいも　春雨	にんにく　玉ねぎ　トマト缶 きゅうり　人参
6	金	ごはん　みそ汁(もやし・大根) 豚ときのこのスタミナ生姜焼き いんげんの白和え　トマトとオクラのおかか醤油	麦茶　牛乳 おやき	みそ　豆腐 かつお節　豚肉　牛乳	米　春雨　サラダ油 砂糖　すりごま　薄力粉 ごま油　片栗粉	もやし　大根　舞茸　しめじ 干ししいたけ　えのき　生姜 いんげん　人参　トマト　おくら なす　にんにく
7	土	ごはん　みそ汁(いんげん・しめじ) 鶏の照り焼き　じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 きゅうりともやしのナムル	麦茶　いりこ おかかおにぎり	みそ　鶏肉 煮干し　かつお節	米　砂糖　ごま油 すりごま　じゃがいも サラダ油	いんげん　しめじ　生姜　きゅうり もやし　人参　玉ねぎ　海苔
9	月	ごはん　みそ汁(厚揚げ・わかめ) 麻婆なすさめ レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶　いりこ 梅ひじきおにぎり	厚揚げ　みそ　赤みそ かつお節　煮干し　豚ひき肉	米　春雨　砂糖 片栗粉　サラダ油　ごま油	わかめ　なす　にら　人参 長ねぎ　レタス　コーン缶　梅干し 万能ねぎ　ひじき　海苔
10	火	麦ごはん　みそ汁(えのき・白玉麸) 鶏肉と青梗菜のオイスター炒め おくらの梅肉和え　にじゃー	麦茶　牛乳 チキンライス	みそ　鶏肉　油揚げ 煮干し　鶏ひき肉　牛乳	米　押麦　白玉麸 ごま油　砂糖　サラダ油	えのき　チンゲン菜　しめじ　人参 なす　きゅうり　おくら　梅干し 大根　長ねぎ　いんげん　コーン缶
11	水	玄米ごはん　みそ汁(じゃがいも・きゃべつ) かれいの魚田 スナックえんどうの炒め物　トマトの中華風サラダ	麦茶　牛乳 マーマレードケーキ	みそ　かれい　赤みそ 牛乳　卵	米　じゃがいも　砂糖 サラダ油　片栗粉　薄力粉 ごま油　いりごま　バター マーマレード	きゃべつ　もやし　スナックえんどう トマト　きゅうり　わかめ りんごジュース
12	木	ごはん　みそ汁(大根・おくら) 鶏肉とコーンの塩炒め もりもりピーマン　塩もみレモン風味	麦茶　牛乳 じゃこチーズトースト	みそ　鶏肉　ツナ缶 しらす　牛乳　チーズ	米　じゃがいも　サラダ油 食パン	大根　おくら　いんげん　コーン缶 ピーマン　塩昆布　きゃべつ きゅうり　レモン汁
13	金	チキンカレーライス 野菜スープ フレンチサラダ	麦茶　牛乳 ココア蒸しパン	鳥肉　ベーコン　牛乳	米　サラダ油　上新粉 砂糖　ケーキミックス	人参　玉ねぎ　なす　かぼちゃ コーン缶　ズッキーニ　ピーマン いんげん　セロリ　きゃべつ きゅうり　りんご　みかん缶
14	土	ごはん　みそ汁(なす・きゃべつ) ミートローフ マッシュポテト　人参ときゅうりのサラダ	麦茶　いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	みそ　煮干し しらす　豚ひき肉	米　上新粉　砂糖 じゃがいも　サラダ油	なす　きゃべつ　玉ねぎ　刻み昆布 人参　きゅうり　長ねぎ
16	月	ごはん　みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 大根と豚肉の酢醤油炒め 青のりポテト　ミソドレサラダ	麦茶　いりこ おかかコーン焼きおにぎり	みそ　煮干し　かつお節 豚肉	米　サラダ油　じゃがいも 砂糖	しめじ　玉ねぎ　大根　ピーマン 青のり　きゃべつ　もやし　コーン缶
17	火	麦ごはん　みそ汁(人参・長ねぎ) めかじきの和風ステーキ なすピーの肉みそ　大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶　牛乳 マーブルクッキー	みそ　めかじき　おから 豚ひき肉　牛乳	米　押麦　オリーブ油 サラダ油　砂糖　薄力粉 さつまいも　バター	人参　長ねぎ　大根　りんご 玉ねぎ　なす　ピーマン　生姜 きゅうり　コーン缶　梅干し
18	水	ごはん　具沢山みそ汁 鶏のごまみそ焼き ズッキーニと豆腐の炒め物　和風サラダ	麦茶　牛乳 ジューンベリー ジャムスコーン	油揚げ　みそ　鶏肉 豆腐　牛乳	米　砂糖　すりごま ごま油　サラダ油　薄力粉 ジューンベリージャム バター	干ししいたけ　人参　大根　万能ねぎ しめじ　きゃべつ　ズッキーニ きゅうり　わかめ
19	木	玄米ごはん　みそ汁(豆腐・油揚げ) かれいのパン粉焼き チリコンカン　春雨サラダ	麦茶　牛乳 ポテサラサンド	豆腐　油揚げ　みそ かれい　MIXビーンズ缶 ツナ缶　豚ひき肉　牛乳 ハム	米　オリーブ油　パン粉 サラダ油　砂糖　食パン ごま油　じゃがいも　春雨	にんにく　玉ねぎ　トマト缶 きゅうり　人参
20	金	ごはん　みそ汁(もやし・大根) 豚ときのこのスタミナ生姜焼き いんげんの白和え　トマトとオクラのおかか醤油	麦茶　牛乳 おやき	みそ　豆腐 かつお節　豚肉　牛乳	米　春雨　サラダ油 砂糖　すりごま　薄力粉 ごま油　片栗粉	もやし　大根　舞茸　しめじ 干ししいたけ　えのき　生姜 いんげん　人参　トマト　おくら なす　にんにく
21	土	ごはん　みそ汁(いんげん・しめじ) 鶏の照り焼き　じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 きゅうりともやしのナムル	麦茶　いりこ おかかおにぎり	みそ　鶏肉 煮干し　かつお節	米　砂糖　ごま油 すりごま　じゃがいも サラダ油	いんげん　しめじ　生姜　きゅうり もやし　人参　玉ねぎ　海苔
23	月	ごはん　みそ汁(厚揚げ・わかめ) 麻婆なすさめ レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶　いりこ 梅ひじきおにぎり	厚揚げ　みそ　赤みそ かつお節　煮干し　豚ひき肉	米　春雨　砂糖 片栗粉　サラダ油　ごま油	わかめ　なす　にら　人参 長ねぎ　レタス　コーン缶　梅干し 万能ねぎ　ひじき　海苔
24	火	麦ごはん　みそ汁(えのき・白玉麸) 鶏肉と青梗菜のオイスター炒め おくらの梅肉和え　にじゃー	麦茶　牛乳 チキンライス	みそ　鶏肉　油揚げ 煮干し　鶏ひき肉　牛乳	米　押麦　白玉麸 ごま油　砂糖　サラダ油	えのき　チンゲン菜　しめじ　人参 なす　きゅうり　おくら　梅干し 大根　長ねぎ　いんげん　コーン缶
25	水	玄米ごはん　みそ汁(じゃがいも・きゃべつ) かれいの魚田 スナックえんどうの炒め物　トマトの中華風サラダ	麦茶　牛乳 マーマレードケーキ	みそ　かれい　赤みそ 牛乳　卵	米　じゃがいも　砂糖 サラダ油　片栗粉　薄力粉 ごま油　いりごま　バター マーマレード	きゃべつ　もやし　スナックえんどう トマト　きゅうり　わかめ りんごジュース
26	木	ごはん　みそ汁(大根・おくら) 鶏肉とコーンの塩炒め もりもりピーマン　塩もみレモン風味	麦茶　牛乳 じゃこチーズトースト	みそ　鶏肉　ツナ缶 しらす　牛乳　チーズ	米　じゃがいも　サラダ油 食パン	大根　おくら　いんげん　コーン缶 ピーマン　塩昆布　きゃべつ きゅうり　レモン汁
27	金	チキンカレーライス 野菜スープ フレンチサラダ	麦茶　牛乳 ココア蒸しパン	鳥肉　ベーコン　牛乳	米　サラダ油　上新粉 砂糖　ケーキミックス	人参　玉ねぎ　なす　かぼちゃ コーン缶　ズッキーニ　ピーマン いんげん　セロリ　きゃべつ きゅうり　りんご　みかん缶
28	土	ごはん　みそ汁(なす・きゃべつ) ミートローフ マッシュポテト　人参ときゅうりのサラダ	麦茶　いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	みそ　煮干し しらす　豚ひき肉	米　上新粉　砂糖 じゃがいも　サラダ油	なす　きゃべつ　玉ねぎ　刻み昆布 人参　きゅうり　長ねぎ
30	月	ごはん　みそ汁(冬瓜・ベーコン) 鶏肉となすのおろし和え 赤いマカロニ　きゃべつときゅうりの塩昆布和え	麦茶　牛乳 とうもろこし クラッシュゼリー	みそ　鶏肉　ベーコン 牛乳	米　サラダ油　マカロニ 砂糖	冬瓜　なす　人参　玉ねぎ　大根 いんげん　トマト缶　きゅうり　寒天 きゃべつ　塩昆布　とうもろこし レモン汁　みかん缶　パイン缶　桃缶

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にておしらせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
527kcl	19.9g	14.6g	82.3g	182mg	2.1mg	151μg	0.30μg	0.30μg	23mg	1.9g