

6月献立表

令和7年6月1日発行
別府つくし保育園

日	曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
2	月	白ごはん 豚肉と大根の煮物 じゃこサラダ じゃが芋の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆オレンジゼリー、オレンジ	未：459 以：477	牛乳 豆乳 しらす 豚肉 みそ 納豆 スキムミルク のり佃煮 いりこ かつお	米 砂糖 油 じゃが芋	とうもろこし さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ 菜ネギ オレンジ
3	火	胚芽ごはん 鶏のおろしソースかけ 彩り野菜のおかか炒め 具だくさん味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ポテトドーナツ	未：522 以：725	牛乳 豆乳 鶏肉 のり佃煮 納豆 みそ いりこ かつお スキムミルク	米 砂糖 油 さつま芋 片栗粉 胚芽	大根 キャベツ ビーマン パプリカ えのき しめじ 菜ネギ 人参
4	水	白ごはん ポークカレー きゅうりとわかめの酢の物 キウイフルーツ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆いももち	未：475 以：657	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ しらす	米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 キウイ
5	木	白ごはん 青椒肉絲 きゅうりのゆかり和え そのこの中華スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク 豆乳 ☆黒ごまクッキー 	未：514 以：579	牛乳 豆乳 いりこ 牛肉 スキムミルク	米 砂糖 油 薄力粉 米粉 黒ごま 片栗粉	りんご たけのこ ビーマン パプリカ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 しめじ 深ネギ
6	金	ロールパン 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とウインナーのソー レタスのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨寒茶 ☆しょうゆラーメン	未：442 以：528	牛乳 豆乳 鮭 ウインナー 豚肉 のり	ロールパン 砂糖 油 中華麺 ごま	きゅうり ほうれん草 レタス トマト とうもろこし 玉ねぎ えのき もやし 深ネギ
7	土	白ごはん 鴨門煮 もやしの胡麻和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆バナナケーキ 	未：516 以：555	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 厚揚げ わかめ スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 薄力粉	こんにゃく さやいんげん 人参 もやし 玉ねぎ えのき バナナ 菜ネギ
9	月	白ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 かぼちゃの胡麻和え あおさの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルソフボンテ	未：502 以：591	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク 納豆 のり佃煮 豆腐 あおさ みそ	米 砂糖 油 かぼちゃ ごま	人参 玉ねぎ しめじ ごぼう 深ネギ 菜ネギ バナナ 桃 すいか みかん りんご しらたき
10	火	白ごはん 豚豚 棒棒鶏 春雨スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ココアスコーン 	未：600 以：733	牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉 いりこ スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 薄力粉 米粉 片栗粉 春雨	ビーマン パプリカ 玉ねぎ きゅうり トマト レタス 人参 とうもろこし しめじ 菜ネギ
11	水	白ごはん カレイの煮付け 油揚げときゅうりの胡麻和え 豚汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆お好み焼き	未：528 以：675	牛乳 豆乳 カレイ 豚肉 みそ スキムミルク 油揚げ 豆腐 いりこ 納豆 のり佃煮	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 薄力粉 米粉	大根 きゅうり 人参 もやし こんにゃく 白菜 ビーマン ごぼう キャベツ 長芋 菜ネギ
12	木	素ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 梅肉和え 豆腐の漬汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑨寒茶 ☆焼肉/パスタ	未：577 以：625	牛乳 豆乳 鶏肉 豆腐 豚肉 納豆 のり佃煮 スキムミルク	油 砂糖 米 スパゲッティ 麺 押し麦 ごま	バナナ 深ネギ 人参 菜ネギ きゅうり えのき キャベツ とうもろこし ビーマン しめじ 梅
13	金	白ごはん チャプチェ トマトと玉ねぎの中華風サラダ 肉団子のスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨スキムミルク 豆乳 ☆以：手作りパン 未：黒糖煮しパン 	未：596 以：711	牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー スキムミルク いりこ 豆腐 牛肉	米 油 砂糖 米粉 さつま芋 春雨 片栗粉	もやし たけのこ 人参 椎茸 きゅうり トマト 玉ねぎ キャベツ 深ネギ とうもろこし
14	土	白ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの中華漬け 玉ねぎの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ごましらすおにぎり	未：414 以：532	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ 豆腐 高野豆腐 みそ しらす	米 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース 椎茸 きゅうり えのき 菜ネギ 大根
16	月	白ごはん 鶏の胡麻焼き ほうれん草としらすの和え物 のべい汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆りんごゼリー、りんご	未：524 以：556	牛乳 豆乳 鶏肉 しらす 納豆 のり佃煮 スキムミルク	米 油 砂糖 ごま 里芋 粉寒天 片栗粉	ほうれん草 人参 こんにゃく 大根 ごぼう 椎茸 もやし 深ネギ りんご
17	火	十六穀ごはん 白身魚の香味焼き 豚しゃぶサラダ おくらの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆おからドーナツ	未：457 以：523	牛乳 豆乳 白身魚 みそ 納豆 豚肉 のり佃煮 豆腐 おから スキムミルク	米 油 砂糖 雑穀米 薄力粉 米粉	人参 菜ネギ もやし えのき きゅうり とうもろこし おくら 玉ねぎ 菜ネギ レタス
18	水	白ごはん キーマカレー フレンチサラダ パイナップル	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり  ⑨スキムミルク 豆乳 ☆アイスボックスクッキー	未：452 以：561	牛乳 豆乳 豚肉 牛肉 いりこ スキムミルク	米 油 砂糖 薄力粉 ココア	きゅうり ビーマン パプリカ 人参 枝豆 キャベツ 玉ねぎ グリンピース とうもろこし パイナップル
19	木	白ごはん ミートボール カリカリベーコンのサラダ ミルクスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆マカロニきな粉	未：492 以：609	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン スキムミルク 牛肉 豆腐 きな粉	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 とうもろこし レタス トマト しめじ
20	金	ホットドッグ フライドポテト コールスロー オレンジ ブロッコリーのコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨寒茶 ☆ポリタン	未：540 以：632	牛乳 豆乳 ウインナー ベーコン	ロールパン 油 砂糖 じゃが芋 スパゲッティ 麺	大根 キャベツ 人参 パセリ セロリー ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム
21	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 レタスのおかか和え えのきの漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ  ⑨スキムミルク 豆乳 ☆さつま芋ケーキ	未：476 以：521	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク いりこ わかめ 豆腐 かつお みそ 昆布	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 さつま芋	人参 ごぼう えのき 玉ねぎ こんにゃく 菜ネギ レタス さやいんげん
23	月	胚芽ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：565 以：604	牛乳 豆乳 牛肉 納豆 豆腐 スキムミルク わかめ しらす	米 砂糖 油 胚芽 甘納豆 粉寒天 じゃが芋	人参 しらたき ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ もやし 白菜 えのき 菜ネギ バナナ 桃 みかん りんご バイン
24	火	豚丼 ひじきの和風サラダ なめこの味噌汁 バナナ	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨スキムミルク 豆乳 ☆紫芋クッキー 	未：565 以：746	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク ひじき 豆腐 みそ	米 油 砂糖 さつま芋 紫芋 薄力粉 米粉 ごま	人参 もやし 玉ねぎ きゅうり なめこ 菜ネギ バナナ
25	水	白ごはん 鶏のオーロラソースかけ 野菜のソー 大根のポトフ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク 豆乳 ☆味噌ポテト	未：434 以：492	牛乳 豆乳 白身魚 ウインナー スキムミルク みそ	米 砂糖 油 じゃが芋	りんご キャベツ 人参 大根 玉ねぎ ビーマン セロリー
26	木	白ごはん 麻婆豆腐 レタスとツナの中華風サラダ わかめスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨寒茶 ☆焼きビーフン	未：431 以：565	牛乳 豆乳 豆腐 ツナ わかめ 豚肉	米 砂糖 油 片栗粉 ごま ビーフン	人参 たけのこ 菜ネギ レタス きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのき 深ネギ もやし キャベツ ビーマン きくらげ
27	金	誕生会	 お楽しみメニュー 	未：474 以：565	牛乳 豆乳 鶏肉 カルピス	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋 米粉	きゅうり 玉ねぎ ビーマン パプリカ パセリ キャベツ 人参 セロリー ブロッコリー
28	土	白ごはん じゃが芋のそばろ煮 ほうれん草の胡麻和え わかめの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑨寒茶 ☆塩昆布おにぎり	未：565 以：608	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ みそ わかめ いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 グリンピース 玉ねぎ ほうれん草 えのき
30	月	白ごはん 豚肉と玉ねぎの中華炒め キャベツのねぎごま和え 坦々風スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆桃ゼリー、キウイ	未：523 以：608	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ のり スキムミルク	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	ビーマン パプリカ 玉ねぎ キャベツ 人参 深ネギ にら えのき もやし キウイ 桃