

2025年 6月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食 ※初期は下線の食材		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
2 月	お粥 小松菜鶏そぼろ煮 みそ汁 (人参) 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	軟飯 小松菜鶏ハンバーグ みそ汁 (人参) 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	鶏照り焼き丼 あさりと野菜のスープ 果物 (メロン) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 あんずジャム蒸しパン 麦茶 牛乳	
3 火	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁 (チンゲン菜、里芋) 麦茶	お粥 豚ひき肉とピーマンのやわらか煮 みそ汁 (茄子) 麦茶	軟飯 煮魚 (たら) みそ汁 (チンゲン菜、里芋) 麦茶	軟飯 豚ひき肉とピーマンの炒め煮 みそ汁 (茄子) 麦茶	ごはん 鱈の塩麹焼き 茄子のそぼろ煮 みそ汁 (チンゲン菜、里芋) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳	
4 水	お粥 じゃが芋マッシュ みそ汁 (スナップえんどう、麩) 麦茶	パン粥 ささみのカラフルスープ (人参、黄パプリカ、ブロッコリー) 麦茶	軟飯 じゃが芋の甘辛煮 みそ汁 (スナップえんどう、麩) 麦茶	一口食パン ささみのカラフルスープ (人参、黄パプリカ、ブロッコリー) 麦茶	ごはん 豚肉と厚揚げのスタミナ炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 (スナップえんどう、麩) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 メロンパン風トースト 麦茶 牛乳	
5 木	お粥 ささみと胡瓜のだし醤油煮 みそ汁 (もやし) 麦茶	お粥 高野豆腐の人参おろし煮 みそ汁 (わかめ) 麦茶	軟飯 ささみと胡瓜のごま風味 みそ汁 (もやし) 麦茶	軟飯 高野豆腐と人参の煮物 みそ汁 (わかめ) 麦茶	ごはん あじフライ らっきょうサラダ みそ汁 (もやし、しめじ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 高野そぼろおにぎり 麦茶 牛乳	
6 金	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎとろろ煮 みそ汁 (さつまいも) 麦茶	お粥 ブロッコリーのみそ煮 人参とコーンのスープ 麦茶	軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 みそ汁 (さつまいも) 麦茶	軟飯 ブロッコリーのみそ煮 人参とコーンのスープ 麦茶	ごはん タンドリーチキン ベジタブルソテー みそ汁 (さつまいも、ねぎ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 バウムクーヘン 麦茶 牛乳	
7 土	くたくた鶏肉うどん (玉ねぎ) つぶし果物 (パイン缶) 麦茶	お粥 南瓜のミルク煮 みそ汁 (ブロッコリー) 麦茶	やわらか鶏肉うどん (玉ねぎ) きざみ果物 (パイン缶) 麦茶	軟飯 南瓜のミルク煮 みそ汁 (ブロッコリー) 麦茶	鶏南蛮うどん 南瓜のごま和え 果物 (パイン缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
9 月	お粥 人参のうす味煮 みそ汁 (かぶ、わかめ) 麦茶	お粥 グリーンピースと玉ねぎのつぶし煮 みそ汁 (南瓜) 麦茶	軟飯 人参のうす味煮 みそ汁 (かぶ、わかめ) 麦茶	軟飯 グリーンピースと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 (南瓜) 麦茶	ハヤシライス (ふらっと:防災カレー) フレンチサラダ スープ (かぶ、わかめ) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 あじさいゼリー せんべい 麦茶、牛乳	
10 火	お粥 ほぐしカレー煮 みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	お粥 小松菜ののり風味煮 みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	軟飯 煮魚 (カレー) みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	軟飯 小松菜ののり和え みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	ごはん 白身魚の梅煮 小松菜と切干大根の磯和え みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 いもあげ 麦茶 牛乳	
11 水	お粥 トマトの鶏そぼろ煮 みそ汁 (ほうれん草) 麦茶	お粥 茄子のくたくた煮 みそ汁 (キャベツ、人参) 麦茶	軟飯 トマトの鶏そぼろ煮 みそ汁 (ほうれん草) 麦茶	軟飯 茄子の煮物 みそ汁 (キャベツ、人参) 麦茶	ごはん 鶏のくわ焼き 野菜のトマト煮 みそ汁 (豆腐、ほうれん草) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 味噌うどん 麦茶 牛乳	
12 木	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁 (オクラ、コーン) 麦茶	お粥 大根と麩のとりみ煮 みそ汁 (わかめ、人参) 麦茶	軟飯 煮魚 (さけ) みそ汁 (オクラ、コーン) 麦茶	軟飯 大根と麩の煮物 みそ汁 (わかめ、人参) 麦茶	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ズッキーニのナムル 野菜のスープ (オクラ、コーン、だいこん) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 人参マフィン 麦茶 牛乳	
13 金	お粥 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁 (人参) 麦茶	お粥 南瓜のつぶし煮 みそ汁 (玉ねぎ、麩) 麦茶	軟飯 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁 (人参) 麦茶	軟飯 蒸し南瓜 みそ汁 (玉ねぎ、麩) 麦茶	ごはん 肉団子の甘酢あん 南瓜サラダ (コーン) みそ汁 (切干大根、人参) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳	
14 土	くたくた豚肉うどん (玉ねぎ) つぶし果物 (みかん缶) 麦茶	お粥 オクラのおかか煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	やわらか豚肉うどん (玉ねぎ) きざみ果物 (みかん缶) 麦茶	軟飯 おかかオクラ みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	しょうゆラーメン オクラのおかか和え 果物 (みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	

2025年 6月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食		後期食		完了食 献立	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後			午 後
16 月	お粥 小松菜鶏そぼろ煮 みそ汁 (人参) 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	軟飯 小松菜鶏ハンバーグ みそ汁 (人参) 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	鶏照り焼き丼 あさりと野菜のスープ 果物 (メロン) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 あんずジャム蒸しパン 麦茶 牛乳	
17 火	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁 (チンゲン菜、里芋) 麦茶	お粥 豚ひき肉とピーマンのやわらか煮 みそ汁 (茄子) 麦茶	軟飯 煮魚 (たら) みそ汁 (チンゲン菜、里芋) 麦茶	軟飯 豚ひき肉とピーマンの炒め煮 みそ汁 (茄子) 麦茶	ごはん 鱈の塩麹焼き 茄子のそぼろ煮 みそ汁 (チンゲン菜、里芋) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳	
18 水	お粥 豚玉ねぎ煮 みそ汁 (オクラ) 麦茶	お粥 煮奴 みそ汁 (胡瓜、わかめ) 麦茶	軟飯 豚玉ねぎ炒め煮 みそ汁 (オクラ) 麦茶	軟飯 煮奴 みそ汁 (胡瓜、わかめ) 麦茶	【お誕生日会】 ごはん 豚肉の生姜焼き 切干とひじきの骨元気サラダ みそ汁 (なめこ、オクラ) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	
19 木	お粥 ささみと胡瓜のだし醤油煮 みそ汁 (もやし) 麦茶	お粥 高野豆腐の人参おろし煮 みそ汁 (わかめ) 麦茶	軟飯 ささみと胡瓜のごま風味 みそ汁 (もやし) 麦茶	軟飯 高野豆腐と人参の煮物 みそ汁 (わかめ) 麦茶	ごはん あじフライ らっきょうサラダ みそ汁 (もやし、しめじ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 高野そぼろおにぎり 麦茶 牛乳	
20 金	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎとろろ煮 みそ汁 (さつまい) 麦茶	お粥 ブロッコリーのみそ煮 人参とコーンのスープ 麦茶	軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 みそ汁 (さつまい) 麦茶	軟飯 ブロッコリーのみそ煮 人参とコーンのスープ 麦茶	ごはん タンドリーチキン ベジタブルソテー みそ汁 (さつまい、ねぎ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 バウムクーヘン 麦茶 牛乳	
21 土	くたくた鶏肉うどん (玉ねぎ) つぶし果物 (パイン缶) 麦茶	お粥 南瓜のミルク煮 みそ汁 (ブロッコリー) 麦茶	やわらか鶏肉うどん (玉ねぎ) きざみ果物 (パイン缶) 麦茶	軟飯 南瓜のミルク煮 みそ汁 (ブロッコリー) 麦茶	鶏南蛮うどん 南瓜のごま和え 果物 (パイン缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
23 月	お粥 人参のうす味煮 みそ汁 (かぶ、わかめ) 麦茶	お粥 グリーンピースと玉ねぎのつぶし煮 みそ汁 (南瓜) 麦茶	軟飯 人参のうす味煮 みそ汁 (かぶ、わかめ) 麦茶	軟飯 グリーンピースと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 (南瓜) 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ スープ (かぶ、わかめ) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 あじさいゼリー せんべい 麦茶、牛乳	
24 火	お粥 ほぐしカレー煮 みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	お粥 小松菜ののり風味煮 みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	軟飯 煮魚 (カレー) みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	軟飯 小松菜ののり和え みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	ごはん 白身魚の梅煮 小松菜と切干大根の磯和え みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 いもあげ 麦茶 牛乳	
25 水	お粥 トマトの鶏そぼろ煮 みそ汁 (ほうれん草) 麦茶	お粥 茄子のくたくた煮 みそ汁 (キャベツ、人参) 麦茶	軟飯 トマトの鶏そぼろ煮 みそ汁 (ほうれん草) 麦茶	軟飯 茄子の煮物 みそ汁 (キャベツ、人参) 麦茶	ごはん 鶏のくわ焼き 野菜のトマト煮 みそ汁 (豆腐、ほうれん草) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 味噌うどん 麦茶 牛乳	
26 木	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁 (オクラ、コーン) 麦茶	お粥 大根と麩のとろみ煮 みそ汁 (わかめ、人参) 麦茶	軟飯 煮魚 (さけ) みそ汁 (オクラ、コーン) 麦茶	軟飯 大根と麩の煮物 みそ汁 (わかめ、人参) 麦茶	ごはん 鱈のみそマヨネーズ焼き ズッキーニのナムル 野菜のスープ (オクラ、コーン、だいこん) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 人参マフィン 麦茶 牛乳	
27 金	お粥 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁 (人参) 麦茶	お粥 南瓜のつぶし煮 みそ汁 (玉ねぎ、麩) 麦茶	軟飯 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁 (人参) 麦茶	軟飯 蒸し南瓜 みそ汁 (玉ねぎ、麩) 麦茶	ごはん 肉団子の甘酢あん 南瓜サラダ (コーン) みそ汁 (切干大根、人参) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳	
28 土	くたくた豚肉うどん (玉ねぎ) つぶし果物 (みかん缶) 麦茶	お粥 オクラのおかか煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	やわらか豚肉うどん (玉ねぎ) きざみ果物 (みかん缶) 麦茶	軟飯 おかかオクラ みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	しょうゆラーメン オクラのおかか和え 果物 (みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
30 月	くたくたわかめうどん (人参) つぶし果物 (もも缶) 麦茶	お粥 鶏ひき肉ともやしのとろみ煮 みそ汁 (チンゲン菜) 麦茶	やわらかわかめうどん (人参) きざみ果物 (もも缶) 麦茶	軟飯 鶏ひき肉ともやしの炒め煮 みそ汁 (チンゲン菜) 麦茶	ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーサラダ (わかめ) スープ (キャベツ、コーン) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。