

2025年 6月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
2	月	鶏照り焼き丼 あさりと野菜のスープ 果物(メロン) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油、あんずジャム ごま油、調合油 ホットケーキミックス粉	あさり水煮 鶏肉 牛乳	メロン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	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	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	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 蒸し中華めん	豚ひき肉 みそ たら アレルギーフリーウイナー 牛乳	チンゲンサイ なす 青ピーマン キャベツ たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳		
4	水	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(スナックえんどう、麩) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小町麩 上白糖、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン、グラニュー糖	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	黄パプリカ ブロッコリー スナックえんどう にんにく にんじん たまねぎ、しょうが	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	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	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	まあじ 鶏肉 みそ 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳	カットわかめ りょくとうもやし らっきょう甘酢漬 ぶなしめじ きゅうり	ヨーグルト 麦茶 高野そぼろおにぎり 麦茶 牛乳		
6	金	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	調合油 精白米 うるち米 上白糖、パウダー ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、さつまいも アレルギーフリーカレー	鶏肉 みそ 牛乳	ブロッコリー コーン缶詰 ねぎ にんにく にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 パウダー 麦茶 牛乳		
7	土	鶏南蛮うどん 南瓜のごま和え 果物(パイン缶) 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん 上白糖 パン	鶏肉 牛乳	乾しいたけ パイン缶 ねぎ にんじん かぼちゃ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
9	月	ハヤシライス(ふらっと9日:防災カレー) フレンチサラダ スープ(かぶ、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 せんべい	豚肉 牛乳	グリーンピース キャベツ カットわかめ、ぶどうジュース にんじん、りんごジュース たまねぎ、寒天 かぶ、えのきたけ	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	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	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 調合油 ホットケーキミックス粉 さつまいも	カラスカイ みそ 牛乳	焼きのり 切干大根 はくさい にんじん こまつな しょうが、うめびしお	せんべい 麦茶 牛乳 いもあげ 麦茶 牛乳		
11	水	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	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 干しうどん	鶏肉 木綿豆腐 アレルギーフリーベーコン みそ 豚肉 牛乳	トマト缶 ほうれん草 なす たまねぎ キャベツ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 味噌うどん 麦茶 牛乳		
12	木	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	調合油 精白米 うるち米 白ごま、片栗粉 ホットケーキミックス粉 上白糖、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、ごま油	みそ さけ 牛乳	ズッキーニ コーン缶詰 オクラ、にんじん だいこん えのきたけ オレンジジュース	ヨーグルト 麦茶 人参マフィン 麦茶 牛乳		
13	金	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	調合油 精白米 うるち米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小町麩 上白糖	豚ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 コーン缶詰 にんじん たまねぎ きゅうり、かぼちゃ ふりかけ ゆかり	せんべい 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳		
14	土	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	中華めん ごま油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	コーン缶詰 オクラ みかん缶 ほうれん草 にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
30	月	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	ホット ロールパン コーンフレーク オリーブ油 アレルギーフリーシチューフレーク 精白米 うるち米	アレルギーフリーベーコン ツナ缶 牛乳	ブロッコリー、乾しいたけ パセリ粉、たまねぎ コーン缶詰 コーンクリーム缶詰 キャベツ、乾燥ひじき カットわかめ、にんじん	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		
18	水	【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	調合油 精白米 うるち米 上白糖 かつお	豚肉 みそ 生クリーム 牛乳	切干大根 オクラ 乾燥ひじき なめこ たまねぎ、黄桃缶 しょうが、きゅうり	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		

※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。