



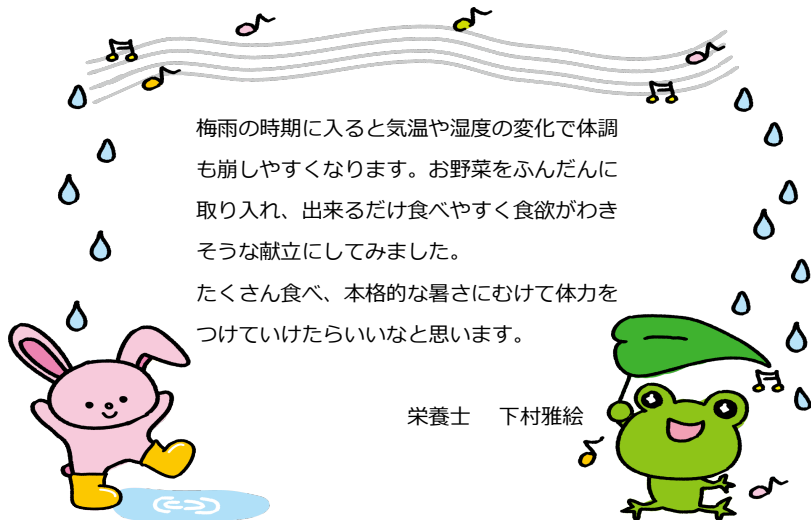
令和7年6月 献立表



ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 月	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 鮭のマヨネーズ焼き おかか和え みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、マヨドレ、すりごま	塩ざけ、かつお節、豆みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、パプリカ、昆布、かぼちゃ、たまねぎ
	午後おやつ	フルーツゼリー	カップゼリー 80℃青りんご		パインアップル（缶詰）
3 ・ 17 火	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 和風麻婆豆腐 ナムル スープ	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、片栗粉、スイートコーン、はるさめ、すりごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	なす、にんじん、ねぎ、さやいんげん、芽ひじき、もやし、こまつな、パプリカ、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ、乾燥わかめ
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉、なたね油	しらす干し	にんじん
4 ・ 18 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 炒りどり ツナの煮浸し みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、シーチキン、豆みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、パプリカ、もやし、キャベツ、ねぎ、昆布、えのきたけ
	午後おやつ	蒸しパン・黒豆	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳、金時豆（煮豆）	
5 ・ 19 木	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐の炒め煮 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚もも、高野豆腐、豆みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、もやし、ぶなしめじ、昆布、乾燥わかめ
	午後おやつ	やさいもち	じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、なたね油		にんじん、こまつな
6 ・ 20 金	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 アジのみそ煮 野菜炒め すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、さつまいも	まあじ、豆みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、パプリカ、こまつな、えのきたけ
	午後おやつ	おにぎり・鮭ひじき	雑穀ご飯、ごま油、きび砂糖		こまつな、芽ひじき
7 ・ 21 土	午前おやつ	豆乳		調整豆乳	
	昼食	とり照り焼き丼 みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、なたね油、片栗粉、スイートコーン、マヨドレ、さつまいも	鶏もも肉、豆みそ	たまねぎ、なす、にんじん、ぶなしめじ、昆布、ほうれん草、えのきたけ、こまつな
	午後おやつ	7日：バナナのスティックケーキ 21日：お米でりんごタルト	バナナのスティックケーキ お米でりんごタルト		
9 ・ 23 月	午前おやつ	お米でりんごタルト 0.5個	お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 煮魚 ピーマン金平 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、すりごま、なたね油	まがれい、油揚げ、高野豆腐、豆みそ	さやいんげん、ピーマン、にんじん、パプリカ、こまつな、えのきたけ、昆布
	午後おやつ	おにぎり・おかか	雑穀ご飯	かつお節	
10 火	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	あんかけ丼 すまし汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、スイートコーン	木綿豆腐、シーチキン	たまねぎ、こまつな、にんじん、乾燥わかめ、ぶなしめじ
	午後おやつ	やさいもち	さつまいも、片栗粉、すりごま、なたね油		
11 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 煮込みハンバーグ ひじきサラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、シーチキン、豆みそ	たまねぎ、トマト、ズッキーニ、芽ひじき、チンゲンサイ、パプリカ、キャベツ、昆布、かぼちゃ
	午後おやつ	カリカリせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	切干しだいこん、あおのり

日付	時間帯	献立	材料名		
			かや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
12 ・ 26 木	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 白身魚のオーロラ焼き コーンサラダ キャベツスープ	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、マヨドレ、さつまいも、スイートコーン、きび砂糖	メルルーサ、豚ひき肉	きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、切干しだいこん、キャベツ、にんじん、乾燥わかめ
	午後おやつ	手作りマフィン・ごま	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、すりごま	豆乳	
13 ・ 27 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豆腐のそぼろあん ツナサラダ みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、シーチキン、豆みそ	にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやいんげん、昆布、だいこん、きゅうり、芽ひじき、乾燥わかめ、もやし、こまつな
	午後おやつ	いものみそ焼き	じゃがいも、きび砂糖	豆みそ	あおのり
14 ・ 28 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	チャーハン 春雨スープ	雑穀ご飯、なたね油、はるさめ	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、パプリカ、さやいんげん、ぶなしめじ、チンゲンサイ
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ		
24 火	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	あんかけ丼 かぼちゃの含め煮 すまし汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、すりごま、スイートコーン	木綿豆腐、シーチキン	たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、昆布、乾燥わかめ、ぶなしめじ
	午後おやつ	やきおもち	さつまいも、片栗粉、すりごま、なたね油		
25 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳	
	昼食	☆お誕生日メニュー☆ カレーピラフ ミートローフ スープ ミニデザート	雑穀ご飯、スイートコーン、カレー粉、片栗粉、マヨドレ、きび砂糖、さつまいも	シーチキン、鶏ひき肉、木綿豆腐	パプリカ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、もやし、みかん
	午後おやつ	カリカリせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	切干しだいこん、あおのり
30 月	午前おやつ	お米で豆乳プリンタルト 0.5個	お米で豆乳プリンタルト		
	昼食	雑穀ご飯 さわらの甘酢ソースがけ 野菜のソテー みそ汁	雑穀ご飯、米粉、なたね油、きび砂糖、片栗粉、じゃがいも	さわら、シーチキン、高野豆腐、豆みそ	こまつな、にんじん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、パプリカ、ほうれん草、昆布
	午後おやつ	きなこクッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉、豆乳	



梅雨の時期に入ると気温や湿度の変化で体調も崩しやすくなります。お野菜をふんだんに取り入れ、出来るだけ食べやすく食欲がわきそうな献立にしてみました。

たくさん食べ、本格的な暑さにむけて体力をつけていけたらいいと思います。

栄養士 下村雅絵

※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※午後のおやつは手作りです。

※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価	
エネルギー	429.5kcal / たんぱく質 16.8g
脂質	12g / 塩分 1.5g