

6月のこんだて

令和7年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

琴の音保育園

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
2月	パプリカミートスパゲティ きゅうり中華和え すまし汁(卵) フルーツ	Feビスケット	合ひき肉 粉チーズ ツナ缶 ●鶏卵 わかめ しらす干し 牛乳	スパゲティ すりごま 精白米	玉ねぎ しめじ 人参 パプリカ トマト缶 きゅうり 小ネギ フルーツ	17日 火	もちきびご飯 魚の西京焼き クーブイリチー そうめん汁 フルーツ	りんご	白身魚 刻み昆布 豚肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび そうめん 小麦粉 バター	りんご 切干大根 人参 小ネギ フルーツ				
		わかめおにぎり 牛乳	さば ひじき 油揚げ 鶏もも きな粉 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま うずまき 小麦粉	りんご 人参 いんげん ホウレン草 フルーツ			Feウエハース	マフィン 牛乳						
3日 火	ご飯 さばゴマみそ煮 ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	りんご	さば ひじき 油揚げ 鶏もも きな粉 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま うずまき 小麦粉	りんご 人参 いんげん ホウレン草 フルーツ	18日 水	お弁当会	Feウエハース	マフィン 牛乳						
		きな粉マフィン 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	精白米 押麦 食パン	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 人参 ニラ 椎茸 小松菜 フルーツ			バナナ	合ひき肉 牛乳 ●鶏卵 ●ベーコン しらす干し 青のり 削り節 煮干し	●パン パン粉 ●マヨネーズ ●じゃがいも 精白米 すりごま	バナナ 玉ねぎ 人参 パン缶 キャベツ 粒コーン 缶 フルーツ				
4日 水	麦ご飯 肉みそ豆腐 中華風野菜炒め すまし汁 フルーツ	Feウエハース	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	精白米 押麦 食パン	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 人参 ニラ 椎茸 小松菜 フルーツ	19日 木	パン ハンバーグ(ハワイアンソース) コーンスローサラダ コンソメスープ フルーツ	バナナ	合ひき肉 牛乳 ●鶏卵 ●ベーコン しらす干し 青のり 削り節 煮干し	●パン パン粉 ●マヨネーズ ●じゃがいも 精白米 すりごま	バナナ 玉ねぎ 人参 パン缶 キャベツ 粒コーン 缶 フルーツ				
		ジャムサンド 牛乳	豚肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉 バター	バナナ 長ねぎ 人参 キャベツ いんげん 小ネギ 椎茸 冬しめじ フルーツ			栄養ふりかけお握り 食べる煮干し おにぎりの日	みかん	鶏もも 削り節 刻みのり わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 ルウ すりごま	みかん 人参 玉ねぎ 粒コーン 缶 GP オクラ きゅうり ホウレン草 フルーツ			
5日 木	ご飯 豚肉の香味焼き キャベツ炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ	豚肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉 バター	バナナ 長ねぎ 人参 キャベツ いんげん 小ネギ 椎茸 冬しめじ フルーツ	20日 金	チキンカレー オクラ和え物 わかめスープ	みかん	鶏もも 削り節 刻みのり わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 ルウ すりごま	みかん 人参 玉ねぎ 粒コーン 缶 GP オクラ きゅうり ホウレン草 フルーツ				
		ゴマクッキー 牛乳	鶏もも 刻みのり 牛乳	精白米	みかん 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 きゅうり キャベツ えのきたけ ネギ フルーツ			Caせんべい	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ缶 牛乳	精白米 うずまき 小麦粉	玉ねぎ 人参 椎茸 ニラ いんげん チンゲン菜 フルーツ				
6日 金	チキン照り焼き丼 きゅうりの梅和え 味噌汁 フルーツ	みかん	鶏もも 刻みのり 牛乳	精白米	みかん 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 きゅうり キャベツ えのきたけ ネギ フルーツ	21日 土	ご飯 いり豆腐 いんげん和え物 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ缶 牛乳	精白米 うずまき 小麦粉	玉ねぎ 人参 椎茸 ニラ いんげん チンゲン菜 フルーツ				
		グレープゼリー ビスケット 牛乳	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 ブロッコリー 小ネギ フルーツ			慰霊の日							
7日 土	ご飯 回鍋肉風炒め ブロッコリーツナ和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 ブロッコリー 小ネギ フルーツ	23日 月	慰霊の日	Caせんべい	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ缶 牛乳	精白米 うずまき 小麦粉	玉ねぎ 人参 椎茸 ニラ いんげん チンゲン菜 フルーツ				
		メロンパン 牛乳	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 ブロッコリー 小ネギ フルーツ			Caせんべい	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 ブロッコリー 小ネギ フルーツ				
9日 月	もちきびご飯 豚肉生姜焼き 人参炒め 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	豚肉 油揚げ ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび すりごま ホットケーキミックス バター	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし キャベツ フルーツ	24日 火	麦ご飯 豚みそ焼肉 人参しりしり(卵) あおさ汁 フルーツ	バナナ	豚肉 ●鶏卵 絹ごし豆腐 あおさ きな粉 牛乳	精白米 押麦 車麩 バター	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト いんげん 小ネギ フルーツ				
		ミニマドレーヌ 牛乳	豚肉 ●カマホコ 刻みのり ハム 牛乳	沖縄そば すりごま 精白米	りんご 小ネギ もやし きゅうり かぼちゃ フルーツ			Feウエハース	お誕生日ケーキ 牛乳	鶏もも ●鶏卵 わかめ ハム 牛乳	精白米 小麦粉	キャベツ 粒コーン 缶 冬瓜 玉ねぎ 人参 トマト 缶 フルーツ			
10日 火	沖縄そば もやしのナムル ごまかボチャ フルーツ	りんご	豚肉 ●カマホコ 刻みのり ハム 牛乳	沖縄そば すりごま 精白米	りんご 小ネギ もやし きゅうり かぼちゃ フルーツ	25日 水	お子様ランチ とり天 わかめとコーンのサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	Feウエハース	鶏もも ●鶏卵 わかめ ハム 牛乳	精白米 小麦粉	キャベツ 粒コーン 缶 冬瓜 玉ねぎ 人参 トマト 缶 フルーツ				
		鮭おにぎり 牛乳	豚肉 青のり ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 さつまいも すりごま	トマト 青パパイア 人参 ニラ チンゲン菜 えのきたけ フルーツ			りんご	白身魚 豚肉 ●カマホコ 木綿豆腐 調整豆乳 牛乳	精白米 すりごま ホットケーキミックス	りんご ブロッコリー もやし 人参 ピーマン 大根 椎茸 小ネギ フルーツ				
11日 水	麦ご飯 魚の磯辺焼き パパイアイリチー すまし汁 フルーツ	Feウエハース	豚肉 青のり ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 さつまいも すりごま	トマト 青パパイア 人参 ニラ チンゲン菜 えのきたけ フルーツ	26日 木	ご飯 魚の照り焼き もやしのカレー炒め イナムルチ汁	りんご	白身魚 豚肉 ●カマホコ 木綿豆腐 調整豆乳 牛乳	精白米 すりごま ホットケーキミックス	りんご ブロッコリー もやし 人参 ピーマン 大根 椎茸 小ネギ フルーツ				
		大学芋 牛乳	合ひき肉 ●鶏卵 ちくわ わかめ きな粉 牛乳	精白米 すりごま ロールパン	バナナ ホウレン草 もやし きゅうり へちま 玉ねぎ フルーツ			みかん	鶏もも ヨーグルト 刻みのり ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび じゃがいも	みかん ホウレン草 キャベツ ヨーグルト 人参 椎茸 小ネギ フルーツ				
12日 木	三色丼(卵) きゅうりちくわ和え 味噌汁 フルーツ	バナナ	合ひき肉 ●鶏卵 ちくわ わかめ きな粉 牛乳	精白米 すりごま ロールパン	バナナ ホウレン草 もやし きゅうり へちま 玉ねぎ フルーツ	27日 金	もちきびご飯 タンドリーチキン ほうれん草炒め 卵スープ フルーツ	みかん	鶏もも ヨーグルト 刻みのり ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび じゃがいも	みかん ホウレン草 キャベツ ヨーグルト 人参 椎茸 小ネギ フルーツ				
		揚げパン 牛乳	沖縄豆腐 もずく 鶏ひき肉 削り節 わかめ	精白米 車麩 じゃがいも 小麦粉	みかん 椎茸 長ねぎ 小松菜 人参 フルーツ			Caせんべい	亀の甲せんべい 牛乳						
13日 金	ご飯 もずく豆腐ハンバーグ 小松菜炒め 味噌汁 フルーツ	みかん	沖縄豆腐 もずく 鶏ひき肉 削り節 わかめ	精白米 車麩 じゃがいも 小麦粉	みかん 椎茸 長ねぎ 小松菜 人参 フルーツ	28日 土	お弁当会	Caせんべい	亀の甲せんべい 牛乳						
		ヨーグルト ウエハース	豚肉 ツナ缶 牛乳	精白米 じゃがいも デミグラスソース	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト GP キャベツ フルーツ			Feビスケット	豚ひき肉 ゆし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉	へちま 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ ニラ キャベツ マト りんご 小ネギ フルーツ				
14日 土	ハヤシライス キャベツのツナサラダ フルーツ	Caせんべい	豚肉 ツナ缶 牛乳	精白米 じゃがいも デミグラスソース	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト GP キャベツ フルーツ	30日 月	へちま丼ぶり キャベツのごまサラダ ゆし豆腐 フルーツ	Feビスケット	豚ひき肉 ゆし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉	へちま 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ ニラ キャベツ マト りんご 小ネギ フルーツ				
		くろ棒 牛乳	合ひき肉 ●鶏卵 ちくわ わかめ きな粉 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト GP キャベツ フルーツ			りんごマフィン 牛乳							
16日 月	麦ご飯 鶏肉BBQソース ホウレン草炒め 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	鶏もも ツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 押麦 すりごま じゃがいも 小麦粉	ホウレン草 人参 えのきたけ フルーツ	<p>★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>★食物アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)</p> <p>★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は咀嚼能力に合わせて形態や食材を替えることがあります。</p>									