

2025年6月



献立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	夏野菜カレー 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、トマト、かぼちゃ、
3	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
4	水	昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 フライドポテト	米、さつまいも、油、じゃがいも	牛乳、かひい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布
5	木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
6	金	ご飯 のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 ふかししいも	米、油、さつまいも、さといも、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、だいこん、しいたけ、しょうが、ごぼう、さやえんどう、オクラ
7	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 梅かつおおにぎり チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、梅干し
9	月	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ
10	火	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、砂糖、さつまいも、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ
11	水	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスベーパー せんべい	米、油、砂糖、じゃがいも、ライスベーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ
12	木	釜飯 野菜のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、油、砂糖、さつまいも、米粉	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき、はくさい、だいこん
13	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、さつまいも、油、ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
14	土	創立記念日(家庭保育協力日) レトルト食品				
16	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭、チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
17	火	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	米、さつまいも、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト
18	水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ
19	木	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ
21	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、塩昆布
23	月	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
24	火	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 さつまいも煮(乳) あられ(幼)	米、油、餅、さつまいも	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、きゅうり
25	水	ご飯 具だくさん豆乳スープ 照り焼きチキン フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、ごま、砂糖、油、米粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ
26	木	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、フルーツジュース、寒天
27	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、油、ごま油、砂糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、レーズン
28	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
30	月	ご飯 野菜みそ汁 焼き鮭 根菜煮	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ	フルーツ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、レンコン、しめじ、はくさい、ねぎ、えだまめ、フルーツ缶



給食LINE



ジメジメとした季節がやってきました。
この季節に気がかりなのは食中毒。子どもはまだ抵抗力がじゅうぶんではないので衛生管理には大人の注意がかかせません。

- * 消費期限の確認する。
- * 手洗いをしっかり行う。
- * 調理器具をこまめに洗う。
- * 加熱調理が必要な食品にはしっかりと火を通す。
- * 冷蔵庫を過信せず、作ったその日のうちに食べる。

など食中毒にならないように対策しましょう！

※献立表は、ホームページのメニュー【保護者限定】から閲覧できます。
※その日の給食のサンプル写真は、ホームページの【園の過ごし方】の下部と、Instagramの【merry.lunch】に載せています。
ご確認ください(^_^)

