

献立表

2025/06月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	牛乳,ビスケット	マーボーなす丼,トマト,すまし汁(しめじ),麦茶	牛乳,フライドポテト
03	火	牛乳,ビスケット	わかめごはん,さつま揚げと野菜の煮物,キャベツの昆布あえ,豆腐みそ汁(しめじ),麦茶	牛乳,ホイップサンド
04	水	牛乳,せんべい	御飯,厚揚げのケチャップ炒め煮,和風サラダ,中華スープ(ニラ玉),麦茶	牛乳,スティックきゅうり,ウエハース
05	木	牛乳	御飯,さわらの西京焼き,いんげんのごま和え,麩のすまし汁(えのき),麦茶	牛乳,揚げパン(きなこ)
06	金	牛乳,ビスケット	野菜カレー,チーズ,アスパラマヨドレ和え,麦茶	牛乳,ヨーグルトケーキ
07	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
09	月	牛乳,ビスケット	御飯,炒り豆腐,もやしとニラの和え物(ハム),みそ汁(さつま芋・わかめ),麦茶	牛乳,フレークスナック
10	火	牛乳,せんべい	えだまめご飯,肉団子の甘酢あん&磯辺白身フライ,きゅうりとわかめの酢の物,中華スープ(こまつな),麦茶	牛乳,バナナ,クッキー
11	水	牛乳,せんべい	御飯,ボークビーンズ,キャベツのツナあえ,スープ(野菜),麦茶	牛乳,きなこマーガリンサンド
12	木	牛乳,ビスケット	豚肉のしょうが焼き丼,スティックきゅうり,みそ汁(チンゲン菜),麦茶	牛乳,あじさいゼリー
13	金	牛乳,ビスケット	ロールパン,クリームシチュー(鶏肉),三色サラダ,麦茶	麦茶,ゆかりおにぎり
14	土	牛乳,ウエハース	ナポリタン,牛乳	
16	月	牛乳,ビスケット	御飯,生揚げのみそ炒め,きゅうりのごま酢(ツナ),すまし汁(冬瓜),麦茶	牛乳,メロン,せんべい
17	火	牛乳,ビスケット	御飯,大豆の磯煮,マカロニサラダ,なめこのみそ汁,麦茶	牛乳,バターロールココアラスク
18	水	牛乳,せんべい	御飯,鶏つくね焼き,バナナ,わかめスープ(コーン),麦茶	牛乳,りんごゼリー
19	木	牛乳,ビスケット	冷やし中華,チーズ,トマト,麦茶	麦茶,おかかおにぎり
20	金	牛乳,せんべい	ハヤシライス,こまつなのマヨドレ和え,ヨーグルト	牛乳,いちごジャムサンド
21	土	牛乳,ウエハース	ちゃんぽんうどん,牛乳	
23	月	牛乳,ビスケット	ハムチャーハン,しょうゆフレンチサラダ,春雨スープ,麦茶	牛乳,トースト(ごま)
24	火	牛乳,せんべい	御飯,肉じゃが(カレー味),ブロッコリーの香り and え,みそ汁(だいこん),麦茶	牛乳,ポンデケーキ
25	水	牛乳,ビスケット	御飯,チンジャオロース,春雨中華風あえ,コーンスープ(中華風),麦茶	牛乳,バナナ,いりこのカリカリおやつ
26	木	牛乳,せんべい	ロールパン,ささみフライ,キャベツマヨドレ and え,ポタージュ(かぼちゃ),麦茶	牛乳,ロールケーキ
27	金	牛乳,ビスケット	御飯,さばのみそ煮,さつまいものサラダ,五目汁(豆腐),麦茶	牛乳,おやつ焼きそば
28	土	牛乳,ウエハース	五目ラーメン,牛乳	
30	月	牛乳,ビスケット	豆腐ドライカレー,きゅうりの中華風漬物,中華スープ(チンゲンサイ),麦茶	麦茶,ヨーグルト(みかん)

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	558	22	20.4	314	1.8	209	0.39	0.49	24	4.3	2.4
3才未満児	421	16.6	15.3	230	1.4	158	0.3	0.36	18	3.4	1.9