

# 令和7年6月献立表

| 日付  | 献立名                                                      |                           |
|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
|     | 昼食                                                       | おやつ                       |
| 2月  | 雑穀ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>青菜とコーンの和え物<br>みそ汁（なす）<br>食べる煮干し      | ◎手作り米粉かぼちゃもち 牛乳           |
| 3火  | ごはん<br>アジフライ<br>アスパラサラダ<br>みそ汁（豆腐・あおさ）<br>食べる煮干し         | ◎塩せんべい                    |
| 4水  | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト和え<br>食べる煮干し                 | ◎お菓子                      |
| 5木  | 麦ごはん<br>鮭の塩焼き<br>飛騨のころ芋煮<br>味噌けんちん<br>食べる煮干し             | ◎柏もち<br>◎未満児：スイートポテト      |
| 6金  | コッペハン<br>ブロッコリーのサラダ<br>豆腐のカレーポタージュ<br>食べる煮干し             | ◎水族館クッキー                  |
| 9月  | 華風混ぜごはん<br>国産シュウマイ<br>わかめスープ<br>食べる煮干し                   | ◎よもぎ団子<br>◎0.1才：ひこうきビスケット |
| 10火 | ごはん（有機米）<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツのツナ和え<br>みそ汁（じゃがいも）<br>食べる煮干し | ◎味付小魚<br>◎未満児：星のおせんべい     |
| 11水 | スタミナ納豆丼<br>小松菜とカリカリじゃこのお浸し<br>みそ汁（切干大根）<br>食べる煮干し        | ◎手作り米粉のさつまマフィン            |
| 12木 | 麦ごはん<br>鯖の塩麹焼き<br>切干大根の煮付け<br>みそ汁（なす）<br>食べる煮干し          | ◎サンドクラッカー 牛乳              |
| 13金 | 納豆ごはん<br>じゃが芋のうま煮<br>みそ汁（こまつな）<br>メロン<br>食べる煮干し          | ◎クリームラスク                  |

# 龍華保育園

| 日付  | 献立名                                                            |                           |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------|
|     | 昼食                                                             | おやつ                       |
| 16月 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>みそ汁（厚揚げ）<br>食べる煮干し           | ◎ねじりんぼ 牛乳                 |
| 17火 | いわしの蒲焼丼<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁（かぼちゃ）<br>食べる煮干し                      | ◎みたらし団子<br>◎0.1才：バナナスティック |
| 18水 | 手作り特製中華そば<br>手作りチャーシュー<br>キャベツの中華和え<br>有機バナナ<br>食べる煮干し         | ◎野菜スティック                  |
| 19木 | 有機玄米入りごはん<br>厚揚げと野菜のみそ炒め<br>小松菜とひじきの納豆和え<br>すまし汁<br>食べる煮干し     | ◎ホクホクじゃがいも 牛乳             |
| 20金 | 朴葉寿司<br>金時豆の煮付け<br>すまし汁（花魁）<br>さくらんぼ<br>未満児：さくらんぼゼリー<br>食べる煮干し | ◎牛乳かりんどう                  |
| 23月 | ゆかりごはん<br>こも豆腐の煮付け<br>きゅうりの三杯酢<br>豚汁<br>食べる煮干し                 | ◎手作り水ようかん                 |
| 24火 | 麦ごはん<br>さばの塩焼き<br>ひじきの煮付け<br>みそ汁（なめこ）<br>食べる煮干し                | ◎ヨーグルト                    |
| 25水 | 五目うどん<br>かぼちゃのかき揚げ<br>有機バナナ<br>食べる煮干し                          | ◎有機玄米入り塩おにぎり              |
| 26木 | ごはん<br>白身魚の味噌ソース<br>ほうれん草とわかめのお浸し<br>みそ汁（じゃがいも）<br>食べる煮干し      | ◎お菓子 牛乳                   |
| 27金 | 飛騨牛ビビンバ<br>ただききゅうり<br>春雨スープ<br>食べる煮干し                          | ◎豆乳プリンタルト ジュース            |
| 30月 | ごはん<br>魚のマヨネーズ焼き<br>ちやしのカレー炒め<br>みそ汁（厚揚げ）<br>食べる煮干し            | ◎ミレービスケット 牛乳              |