



# こんだて

令和7年5月30日  
社会福祉法人見真会 明光保育園

| 日付     | 献立名                   |                                                       |                          | 材料名・体内ではたらき                          |                                |                                                        | 栄養価<br>エネルギー<br>4歳児<br>(kcal) |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
|        | 午前おやつ<br>(乳児クラス)      | 昼食                                                    | 午後おやつ                    | 血や肉や骨になるもの                           | 熱や力となるもの                       | 体の調子を整えるもの                                             |                               |
| 1 (日)  | 休日保育(弁当を持ってきてください。)   |                                                       |                          |                                      |                                |                                                        |                               |
| 2 (月)  | 牛乳<br>かぼちゃ<br>せんべい    | <b>長野県</b> 野沢菜とわかめのチャーハン<br>金平ごぼう きのことスープ 黄桃缶         | 牛乳<br>クッキー               | 牛乳 わかめ たまご<br>牛肉 ベーコン パター            | 米 ごま油 ごま 砂糖<br>ホットケーキミックス      | 野沢菜 人参 白ネギ ごぼう<br>えのき しいたけ エリンギ<br>たまねぎ 黄桃             | 506                           |
| 3 (火)  | 牛乳 のりもの<br>ビスケット      | ご飯 鮭のタルタル焼き<br>トマトと豆腐のふんわり炒め みそ汁 オレンジ                 | 牛乳<br>きな粉パン              | 牛乳 鮭 卵 豆腐<br>油揚げ 味噌 きな粉              | 米 マヨネーズ 片栗粉<br>食パン 油 砂糖        | たまねぎ トマト ねぎ ほう<br>れん草 人参 オレンジ                          | 511                           |
| 4 (水)  | 牛乳 <b>誕生会</b><br>小魚せん | かえるちゃんのだまごサンド 鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーポイル ポトフ パナナ             | 牛乳<br>紫陽花ゼリー             | 牛乳 卵 鶏肉<br>ウインナー のり                  | パン 片栗粉<br>じゃがいも 油              | きゅうり ブロッコリー 人参<br>コーン キャベツ<br>パナナ 紫キャベツ                | 527                           |
| 5 (木)  | 牛乳<br>バナナ             | ご飯 かに豆腐の落とし揚げ 白菜の煮びたし<br>卵スープ グレープフルーツ                | 牛乳<br>バナナマフィン            | 牛乳 豆腐 カニ ツナ 卵<br>しらす 油揚げ わかめ         | 米 小麦粉 油 砂糖<br>ホットケーキミックス 山芋    | にんじん 白菜 小松菜 ねぎ<br>グレープフルーツ パナナ                         | 518                           |
| 6 (金)  | 牛乳 マンナビ<br>スケット       | <b>長崎県</b> ちゃんぽん シューマイ<br>レタスサラダ パナナ                  | 牛乳<br>鮭ごんぶおにぎり           | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>シューマイ ツナ 鮭 昆布          | 中華麺 米 ごま                       | キャベツ 人参 しいたけ<br>コーン 絹さや もやし<br>レタス きゅうり パナナ            | 508                           |
| 7 (土)  | 牛乳<br>コーンクッキー         | ご飯 鯖の味噌煮 白菜のごま和え<br>すまし汁 みかん缶                         | 牛乳<br>フルーツサンド            | 牛乳 鯖 しらす干し<br>生クリーム                  | 米 味噌 砂糖<br>ごま 麩 食パン            | いんげん しょうが 白菜<br>小松菜 にんじん<br>たまねぎ みかん                   | 498                           |
| 8 (日)  | 休日保育(弁当を持ってきてください。)   |                                                       |                          |                                      |                                |                                                        |                               |
| 9 (月)  | 牛乳<br>米せんべい           | <b>ロシア</b> ビーフストロガノフ<br>オリヴィエサラダ スープ パナナ              | <b>牛乳 豆腐ウイ<br/>ンナーパン</b> | 牛乳 牛肉 鶏肉 卵 ベー<br>コン 豆腐 ウインナー チーズ     | 米 じゃが芋 マヨネーズ<br>ホットケーキミックス     | たまねぎ マッシュルーム に<br>んじん コーン グリンピース<br>ほうれん草 パナナ パセリ      | 513                           |
| 10 (火) | 牛乳<br>バナナ             | <b>メキシコ</b> ご飯 鶏肉のメキシカンソース スープ<br>かぼちゃと豆のサラダ グレープフルーツ | 牛乳<br>フルーツケーキ            | 牛乳 鶏肉 大豆 卵                           | 米 小麦粉 マヨネーズ 油<br>ホットケーキミックス 砂糖 | 人参 トマト 玉ねぎ ビーマン 南瓜<br>グリーンピース コーン<br>葱 グレープフルーツ みかん    | 507                           |
| 11 (水) | 牛乳<br>ヨーグルト           | ご飯 鰯の西京焼き ツナ入りポテトサラダ<br>すまし汁 キウイフルーツ                  | 牛乳<br>あんこパイ              | 牛乳 カレイ 味噌<br>ツナ ちくわ 小豆               | 米 砂糖 じゃが芋<br>マヨネーズ パイ生地        | にんじん たまねぎ きゅうり<br>ほうれん草 キウイフルーツ                        | 499                           |
| 12 (木) | 牛乳<br>野菜ボーロ           | ご飯 鶏肉の塩焼き ほうれん草の白和え<br>みそ汁 みかん缶                       | 牛乳<br>ココロラスク             | 牛乳 鶏肉 ひじき<br>豆腐 味噌                   | 米 砂糖 ごま<br>食パン パター 油           | キャベツ ほうれん草 大根<br>ごぼう ねぎ みかん                            | 489                           |
| 13 (金) | 牛乳<br>人参せんべい          | <b>広島県</b> オイスターソース焼きそば スープ<br>瀬戸内さっぱりサラダ オレンジ        | 牛乳<br>レモンゼリー             | 牛乳 豚肉 しらす干し<br>ツナ ベーコン               | 中華麺 油 春雨 砂糖                    | キャベツ 人参 もやし ビーマン ねぎ<br>玉ねぎ 白菜 きゅうり<br>パセリ オレンジ みかん     | 502                           |
| 14 (土) | 牛乳 メーブル<br>ビスケット      | ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁 黄桃缶                     | 牛乳<br>ココア蒸しパン            | 牛乳 豚肉 ツナ 味噌 卵                        | 米 砂糖 油<br>ホットケーキミックス           | たまねぎ にんじん ねぎ<br>キャベツ ほうれん草 黄桃                          | 494                           |
| 15 (日) | 休日保育(弁当を持ってきてください。)   |                                                       |                          |                                      |                                |                                                        |                               |
| 16 (月) | 牛乳 のりもの<br>ビスケット      | ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ<br>サラスパ みそ汁 オレンジ                      | 牛乳<br>牛乳寒天               | 牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 卵<br>ハム 油揚げ 味噌 寒天       | 米 砂糖 片栗粉 スパゲ<br>ティーマヨネーズ       | 人参 大根 大葉 たまねぎ<br>ミックスベジ なす ねぎ オ<br>レンジ キウイ みかん         | 501                           |
| 17 (火) | 牛乳<br>小魚せん            | <b>富山県</b> ごはん 高岡なっぺコロケ<br>かるちゃんサラダ みそ汁 みかん缶          | 牛乳<br>ジャムパイ              | 牛乳 大豆 チーズ<br>ベーコン 卵 ひじき<br>しらす ツナ 味噌 | 米 じゃが芋 小麦粉 油<br>パン粉 マヨネーズ パイ生地 | 小松菜 たまねぎ 切干大根<br>にんじん コーン<br>キャベツ ねぎ みかん               | 510                           |
| 18 (水) | 牛乳<br>野菜ボーロ           | パン 白身魚のパセリチーズ焼き ブロッコリーと<br>ベーコンのソテー 豆腐スープ パナナ         | <b>牛乳<br/>焼きおにぎり</b>     | 牛乳 メンタイ チーズ<br>ベーコン 豆腐 卵 味噌          | パン 小麦粉 米                       | パセリ ブロッコリー コーン<br>たまねぎ レタス パナナ                         | 505                           |
| 19 (木) | 牛乳<br>バナナ             | <b>イタリア</b> ご飯 鶏肉のピカタ ミモザサラダ<br>スープ 黄桃缶               | 牛乳<br>ピザトースト             | 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン<br>ウインナー チーズ            | 米 小麦粉 食パン                      | ブロッコリー ほうれん草<br>エリンギ キャベツ たまねぎ<br>ミックスベジ 黄桃 ビーマン       | 508                           |
| 20 (金) | 牛乳 マンナ<br>ビスケット       | <b>夏至献立</b> しそひじきご飯 鶏肉の照り焼き<br>冬瓜のくず煮 肉団子のみぞれ汁 キウイ    | 牛乳<br>ババロア               | 牛乳 鶏肉 肉団子 ひじき                        | 米 片栗粉                          | とうがら ミックスベジ<br>にんじん だいこん<br>ねぎ キウイフルーツ                 | 517                           |
| 21 (土) | 牛乳<br>チーズ             | ご飯 ビーフンの野菜炒め<br>いんげんのごま和え みそ汁 みかん缶                    | 牛乳<br>スイートポテト            | 牛乳 豚肉 味噌                             | 米 ビーフン 油 ごま 砂糖<br>麩 さつまいも パター  | キャベツ 人参<br>しいたけ ビーマン<br>いんげん ねぎ みかん                    | 514                           |
| 22 (日) | 休日保育(弁当を持ってきてください。)   |                                                       |                          |                                      |                                |                                                        |                               |
| 23 (月) | 牛乳<br>ヨーグルト           | <b>中国</b> ご飯 八宝菜 中華風サラダ<br>えのきと長ネギのスープ 黄桃缶            | 牛乳<br>パインゼリー             | 牛乳 豚肉<br>かまぼこ 卵 ハム                   | 米 砂糖 片栗粉 ごま油                   | 白菜 絹さや 人参 コーン しいたけ<br>筍 もやし きゅうり えのき 白ネギ<br>青ネギ 黄桃 パイン | 508                           |
| 24 (火) | 牛乳<br>米せんべい           | ご飯 れんこんバーグ チーズ入フレンチサラダ<br>お麩のすまし汁 みかん缶                | 牛乳 フルーツ<br>ヨーグルト         | 牛乳 豚肉 卵 チーズ ハム<br>かまぼこ ヨーグルト         | 米 パン粉 麩<br>コーンフレーク             | 蓮根 玉ねぎ ブロッコリー<br>キャベツ 人参 コーン<br>青ネギ みかん                | 506                           |
| 25 (水) | 牛乳<br>バナナ             | 小松菜としらすの混ぜご飯 鮭の塩焼き<br>大豆サラダ みそ汁 オレンジ                  | 牛乳 ツナコー<br>ントースト         | 牛乳 しらす干し<br>鮭 大豆 ツナ 味噌               | 米 マヨネーズ 食パン                    | 小松菜 ブロッコリー 枝豆<br>コーン 人参 玉ねぎ<br>白菜 ねぎ オレンジ              | 518                           |
| 26 (木) | 牛乳<br>人参せんべい          | <b>インド</b> パターチキンカレー コールスロー<br>サラダ スープ パナナ            | 牛乳<br>ココアクッキー            | 牛乳 鶏肉 ハム 卵                           | 米 じゃがいも パター<br>砂糖 ホットケーキミックス   | たまねぎ 人参 グリンピース<br>キャベツ コーン<br>トマト ねぎ パナナ               | 511                           |
| 27 (金) | 牛乳<br>小魚せん            | ご飯 白身魚のフライ 切干大根の煮つけ<br>豆腐とあげのみそ汁 キウイフルーツ              | 牛乳<br>シュガーポテト            | 牛乳 カレイ 卵 しらす干し<br>豆腐 油揚げ 味噌          | 米 小麦粉<br>パン粉 砂糖 油              | にんじん 切干大根 大根葉<br>ねぎ キウイフルーツ                            | 527                           |
| 28 (土) | 牛乳 マンナ<br>ビスケット       | ご飯 ポークチャップ ブロッコリーポイル<br>ごぼうサラダ スープ みかん缶               | 牛乳 フレンチ<br>トースト          | 牛乳 豚肉 ウインナー 卵                        | 米 砂糖 マヨネーズ ごま<br>食パン パター       | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー ごぼう<br>きゅうり パセリ みかん                | 504                           |
| 29 (日) | 休日保育(弁当を持ってきてください。)   |                                                       |                          |                                      |                                |                                                        |                               |
| 30 (月) | 牛乳 のりもの<br>ビスケット      | <b>夏越ごはん</b> 雑穀米 夏野菜のかき揚げ<br>オクラの梅肉和え 卵豆腐 みかん缶        | 牛乳<br>オレンジゼリー            | 牛乳 エビ 卵                              | 米 五穀米 小麦粉 油                    | かぼちゃ たまねぎ<br>コーン にんじん<br>ピーマン オクラ みかん                  | 521                           |

## 6月の行事予定

- ☆ 4日(水) 虫歯予防デーのつどい・誕生会
- ☆ 13日(金) ありがとうの日の会
- ☆ 17日(火) 白組知育支援参観・クラス懇談会
- ☆ 24日(火)・27日(木) 健康診断
- ☆ 27日(金) 沐浴・水遊び開始
- ☆ 28日(土) 乳児運動あそび参観・懇談会  
(ひよこ・赤・桃組)



## 6月の給食チャレンジ!

5月の給食チャレンジで提供した”手作り  
パン”と”饅頭”は、とてもおいしく出来上が  
り大変好評でした!!!  
今月は、新たに”変わりパン”と”焼きおにぎ  
り”に挑戦します!

- ・ 9日(月) 豆腐ウインナーパン
- ・ 18日(水) 焼きおにぎり



※メニュー及び食材  
は、仕入れの都合で  
変更することがあり

