



令和7年6月30日発行

認定こども園 きらり園

献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
1	火		麦ごはん 揚げだし豆腐のみぞれ煮 もやしのみそ汁 ちくわの酢和え	牛乳 バナナ	スキムミルク 肉蒸しパン	米・押麦・ケーキ粉 油・片栗粉・砂糖	牛乳・木綿豆腐 みそ・ちくわ 豚ミンチ	キャベツ・かぼちゃ 大根・もやし・なす 玉ねぎ・人参・ごま わかめ・にんにく	570.2 kcal 21.0 g 14.0 g 1.9 g
2	水		夏野菜カレーライス オクラのスープ 人参のごま和え パイン缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク ゴマトースト	米・押麦・食パン グラニュー糖・油 有塩バター	豚小間	パイン缶・玉ねぎ かぼちゃ・人参 もやし・なす・オクラ コーン缶・えのき 干ぶどう・ごま・わかめ	555.8 kcal 17.9 g 14.5 g 2.2 g
3	木		麦ごはん 鶏肉のカレー焼き 春雨のスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 蒸し芋	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・小麦粉 ヨーグルト・砂糖 じゃが芋・長芋 春雨・油・里芋	鶏もも・豚小間 かつお節	ブロッコリー 深ネギ・きゅうり キャベツ・ごま 青さ・にんにく	498.8 kcal 26.2 g 7.4 g 1.2 g
4	金		麦ごはん ひじきのさつま揚げ 五目みそ汁 きゅうりのごま和え	牛乳 バナナ	スキムミルク 海苔ごま クッキー	米・押麦・小麦粉 無塩バター・砂糖 油・片栗粉	白身魚すり身・卵 みそ・油揚げ	きゅうり・かぼちゃ 人参・玉ねぎ・ごま ごぼう・大根・青さ 深ネギ・ひじき	507.0 kcal 20.4 g 11.6 g 1.3 g
5	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				
7	月	七夕会	トマトごはん 鶏のから揚げ キラキラそうめんスープ ナスの梅和え つぶつぶ人参ゼリー	牛乳 チーズ	カルピス ツナクリーム パン	米・押麦 ロールパン・素麺 砂糖・片栗粉 油・米粉	鶏もも・豆乳 カルピス・ツナ缶 かつお節	人参・オレンジ汁・梅 トマト・キャベツ・椎茸 みかん缶・なす・きゅうり コーン缶・オクラ・玉ねぎ 深ネギ・レモン汁・寒天 にんにく・しょうが	618.3 kcal 23.8 g 17.1 g 2.5 g
8	火		鶏そぼろの混ぜごはん 豆腐の肉じゃが オクラのすまし汁 春雨の酢の物	牛乳 バナナ	スキムミルク 青菜の カップケーキ	米・押麦・砂糖 じゃが芋・ケーキ粉 春雨・油 無塩バター	牛乳・焼き豆腐・卵 牛小間・鶏ミンチ	人参・玉ねぎ・きゅうり なす・みかん缶・えのき ほうれん草・オクラ コーン缶・青さ	502.8 kcal 19.8 g 12.0 g 1.5 g
9	水	ラーメンの日	～山形・秋田～ 冷やしラーメン 豚肉のみそ焼き 添野菜 パプリカの和え物 さくらんぼゼリー	牛乳 コーンフレーク	麦茶 バター餅 (秋田)	ラーメン麺・砂糖 ゼリーの素・白玉粉 有塩バター・油 ごま油	豚小間・かまぼこ ハム・牛乳	深ネギ・コーン 塩昆布・きゅうり ピーマン・パプリカ さくらんぼ缶	518.4 kcal 21.6 g 14.8 g 3.0 g
10	木		麦ごはん 鮭のチーズ焼き ひよこ豆のトマトスープ アスパラ梅サラダ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク 野菜蒸しパン	米・押麦・米粉 さつま芋・砂糖 油・パン粉	鮭・鶏ミンチ ひよこ豆・豆乳 粉チーズ	キャベツ・玉ねぎ アスパラ・トマト缶 人参・コーン缶 梅・にんにく	520.1 kcal 25.3 g 11.3 g 1.1 g
11	金		麦ごはん 厚揚げのみそ煮 たまごスープ もやしときゅうりの和え物	牛乳 バナナ	スキムミルク アメリカン ドッグ	米・押麦・ケーキ粉 油・春雨・砂糖	厚揚げ・ウィンナー 豚小間・卵 みそ・牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり 椎茸・にら・ごま	541.3 kcal 21.5 g 20.7 g 1.7 g
12	土		キャベツ中華丼 春雨スープ 大学芋 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 鮭のおにぎり	米・押麦・さつま芋 春雨・ごま油 油・片栗粉 水あめ・砂糖	ヨーグルト 豚小間・鮭	玉ねぎ・キャベツ バナナ・パイン缶 みかん缶・人参・椎茸 菊・レーズン・ごま 海苔・きくらげ・わかめ しょうが・にんにく	532.5 kcal 16.1 g 9.9 g 1.5 g
14	月		麦ごはん マーボーナス コンソメスープ 焼きとうもろこし	牛乳 チーズ	スキムミルク りんごの 蒸しパン	米・押麦・米粉 砂糖・油 片栗粉・ごま油	牛乳・木綿豆腐 豚ミンチ 豆乳・みそ	なす・りんご・深ネギ とうもろこし・人参 キャベツ・玉ねぎ・トマト しょうが・にんにく	522.2 kcal 16.1 g 9.9 g 1.5 g
15	火		ゆかりごはん 白身魚の照り焼き 野菜の豆乳スープ いんげんのゴママヨ和え みかん缶	牛乳 バナナ	スキムミルク かぼちゃの ドーナツ	米・押麦・小麦粉 米粉・砂糖・油 無塩バター マヨネーズ	白身魚・卵・牛乳	みかん缶・いんげん 玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ・人参 ごま・チンゲン菜	469.6 kcal 21.8 g 9.9 g 1.4 g
16	水		麦ごはん 筑前煮 わかめのみそ汁 ほうれん草の白和え	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 豆腐のチヂミ	米・押麦・米粉 片栗粉・油 砂糖・ごま油	木綿豆腐・鶏もも 絹豆腐・豆乳・みそ	人参・れんこん・菊 ほうれん草・もやし ニラ・小松菜・わかめ ごぼう・練ごま・椎茸 こんにゃく・いんげん	542.6 kcal 21.8 g 9.9 g 1.4 g
17	木		麦ごはん ピーマンポト トマトのスープ 春雨サラダ もも缶	牛乳 蒸し芋	スキムミルク メロンパン トースト	米・押麦・食パン 片栗粉・有塩バター 春雨・片栗粉 ごま油・砂糖 グラニュー糖	木綿豆腐・豚ミンチ	もも缶・玉ねぎ 人参・きゅうり ピーマン・キャベツ トマト・コーン缶 にんにく	534.1 kcal 17.1 g 12.6 g 1.6 g

◎今年度は『日本全国ラーメンツアー』と題して、毎月第2水曜日にご当地ラーメンを紹介しています。
今月は、夏にぴったり!! 涼しげな山形県の『冷やしラーメン』です。お楽しみに♪





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
18	金	誕生会	人参ごはん 白身魚フライ 和風タタルソース アスパラ コーンクリームスープ コールスローサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 コーンフレーク	麦茶 バニラアイス	米・押麦・食パン マヨネーズ・パン粉 砂糖・小麦粉 片栗粉・アイス	白身魚・豆乳 卵・ゼリーの素	キャベツ・コーン缶 人参・もも缶・バナナ みかん缶・アスパラ 玉ねぎ・梅・鶏昆布	607.7 kcal 18.3 g 21.2 g 1.5 g
19	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物				
21	月		海の日						
22	火		納豆ごはん 鮭の西京焼き けんちん汁 ひじきの煮物 ヨーグルト	牛乳 バナナ	麦茶 きな粉揚げパン	米・押麦・片栗粉 ヨーグルト・ごま油 ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油	鮭・木綿豆腐・みそ 鶏もも・油揚げ みそ・きな粉	大根・人参 深ネギ・ごぼう 絹さや・ひじき	521.5 kcal 24.3 g 11.6 g 1.7 g
23	水		麦ごはん 豚肉のトマトしょうが焼き 豆腐のみそ汁 ほうれん草のナムル	牛乳 蒸し芋	スキムミルク 焼きそば	米・押麦・ごま油 焼きそば麺・砂糖	豚小間・木綿豆腐 みそ・油揚げ	トマト・キャベツ・小松菜 ほうれん草・もやし 玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・ごま・しょうが	532.9 kcal 22.5 g 17.6 g 1.8 g
24	木		麦ごはん 冷やしおでん 小松菜のみそ汁 春雨サラダ フルーツカクテル	牛乳 バナナ	スキムミルク ストーン クッキー	米・押麦・小麦粉 無塩バター・春雨 砂糖・ごま油 コーンフレーク	鶏もも・卵 さつま揚げ・みそ 油揚げ・牛乳	きゅうり・トマト・大根 パイン缶・みかん缶 バナナ・糸こんにゃく オクラ・コーン缶・深ネギ ヤングコーン 人参・梅・レーズン	497.9 kcal 16.4 g 9.5 g 2.2 g
25	金	観測会	麦ごはん サバのトマトみそ煮 ナスのすまし汁 オクラのチーズ焼き	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ゴマドーナツ	米・押麦・砂糖	さば・木綿豆腐 みそ・チーズ	オクラ・トマト缶 なす・人参・えのき しょうが・刻海苔 コーン缶	480.9 kcal 19.7 g 17.2 g 0.9 g
26	土		けんちんうどん 厚焼き玉子 磯辺さつま芋 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 鶏そぼろ おにぎり	米・押麦・うどん麺 さつま芋・里芋 油・米粉・砂糖	ヨーグルト・卵 鶏もも・鶏ミンチ	バナナ・大根・人参 みかん缶・パイン缶 玉ねぎ・深ネギ・絹さや レーズン・青さ	461.8 kcal 16.5 g 8.6 g 1.8 g
28	月		麦ごはん ナスのハンバーグ キャベツのみそ汁 ひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ	スキムミルク 芋もち	米・押麦・じゃが芋 ヨーグルト・片栗粉 マヨネーズ・油	牛乳・豚ミンチ 牛ひき肉・みそ	ほうれん草・なす キャベツ・玉ねぎ えのき・ひじき ごま・わかめ・青さ	529.5 kcal 22.5 g 12.5 g 1.6 g
29	火		トマトの冷製パスタ きのこのスープ かぼちゃのピザ焼き 青りんごゼリー	牛乳 バナナ	スキムミルク 人参の ボンデケーショ	パスタ麺・米粉 片栗粉・乾燥ポテト 油・オリーブ油	ベーコン・ハム チーズ・ウインナー	かぼちゃ・トマト 玉ねぎ・えのき 水菜・人参・絹さや きゅうり・しめじ	520.6 kcal 17.4 g 17.7 g 1.7 g
30	水		ひじきごはん 白身魚の磯辺焼き けんちん汁 人参のごま和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク コーンピザ	米・押麦・油・砂糖 片栗粉・ごま油 マヨネーズ・食パン	白身魚・木綿豆腐 ツナ缶・油揚げ	コーン缶・玉ねぎ 人参・大根・もやし 深ネギ・ごぼう ごま・ひじき・青さ	539.7 kcal 26.2 g 16.1 g 1.7 g
31	木		麦ごはん 枝豆の炒り豆腐 コーンみそ汁 きゅうりのツナサラダ みかん缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク おに蒸しパン	米・押麦・さつま芋 小麦粉・黒砂糖 油・砂糖	木綿豆腐・豆乳・卵 鶏ミンチ・ツナ缶 みそ・油揚げ	みかん缶・きゅうり キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン缶 枝豆・椎茸	563.9 kcal 23.3 g 11.8 g 1.6 g

〇5日(土) 19日(土)は、お弁当の日となります。お弁当の準備をお願いします。

大人気! メニュー紹介

◎冷やしおでん 2人分

＜材料＞・鶏もも 60g・さつま揚げ 16g・大根40g
・トマト40g・オクラ6g・ヤングコーン6g・糸こんにゃく16g
・白だし80cc・薄口10g(小2.5)・みりん8g(小2)
・酒8g(小2)・砂糖0.6g・刻み梅1粒

＜作り方＞

- ①材料を食べやすく切る。さつま揚げは油抜きをする。
- ②鍋に調味料を入れて煮たせ、さつま揚げ、しらたきを加えて5分煮る。火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ③刻み梅をお好みでつける。

🍷ナスとかぼちゃ、ちくわなども美味しいですよ～
お気に入りの食材を見つけてくださいね!

食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける!

毎年、梅雨の時期から夏にかけて食中毒の件数が増えます。それは食中毒菌が、気温や湿度の高い環境が大好きだからです。ご家庭でも食品の取扱いに注意しましょう。

◎お家でできる食中毒予防◎

- ☑肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ☑冷蔵庫の中は7割程度にする
- ☑加熱は十分に
- ☑手や調理器具を清潔にする
- ☑長時間室温に放置しない
- ☑早く冷えるように小分けする

◎詳しくは、厚生労働省のHP『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』をご覧ください。