



月 献 立 表

2025.6.30 新中央保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	全 園 児 食	3歳未満児	午後おやつ 全園児	備考
1	15 火	牛乳 キウイ	ぎせい豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(じゃが芋・にら) オレンジ	ごはん	牛乳 麩のラスク	
2	16 水	牛乳 バナナ	さばのごま竜田揚げ 中華風和え みそ汁(水菜・揚げ) ミニトマト	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え ビスケット(アパ・ソツ)	
3	17 木	牛乳 オレンジ	冷やしなめこうどん ちくわときゅうりの味噌マヨネーズ バナナ		牛乳 キャロット パンケーキ	3歳以上児 おにぎりの日
4	18 金	フルーツ ヨーグルト	夏野菜カレー 中華風サラダ トマト 野菜ジュース(アップル&キャロット)	ごはん	かき氷 ☆昆布 ハッピーターン	
5	19 土	牛乳 果物	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 キウイ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
7	㉑ 月	牛乳 キウイ	豆腐とひじきのつくね煮 千草和え みそ汁(だいこん・しめじ) パイン	ごはん	牛乳 フレンチドッグ	
8	22 火	牛乳 バナナ	豚しゃぶ和え 3色きんぴら 味のり みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) オレンジ	ごはん	牛乳 おからクッキー	
9	23 水	牛乳 オレンジ	焼き魚のトマトソースかけ 大根サラダ ズッキーニのスープ バナナ	ロールパン	麦茶 枝豆おにぎり	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
10	24 木	牛乳 キウイ	冷やししょうゆラーメン うの花煮 パイン		牛乳 コーントースト	3歳以上児 おにぎりの日
11	金	フルーツ ヨーグルト	レバーカレーフライ 豆腐のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) キウイ	ごはん	アイスクリーム クラッカー(全粒粉) ☆小魚	ゆき組 親子バス 遠足です！
	25 誕生会 金	フルーツ ヨーグルト	♪ルンルンドラえもんランチ♪ ドラえもんマーボー豆腐丼 ナムル風 ジョア(ブルーベリー) すいか		牛乳 プリン アラモード	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
12	26 土	牛乳 果物	わかめうどん かぼちゃのごま和え オレンジ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
14	28 月	牛乳 バナナ	厚揚げのみそ炒め きゅうりのゆかりあえ すまし汁(ふ・かまぼこ・えのき) キウイ	ごはん	牛乳 焼きそば	
	29 火	牛乳 キウイ	豆腐とひじきのつくね 千草和え みそ汁(だいこん・しめじ) パイン	ごはん	牛乳 フレンチドッグ	
	30 水	牛乳 オレンジ	レバーカレーフライ 豆腐のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) キウイ	ごはん	アイスクリーム クラッカー(全粒粉) ☆小魚	
	31 木	牛乳 バナナ	冷麦 じゃが芋とツナの煮物 すいか		牛乳 豆乳くすもち	3歳以上児 おにぎりの日

* 7月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 456kcal、たんぱく質 17.4g、脂質 15.7g、塩分 1.7gが平均給与量です。

* 7月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 368kcal、たんぱく質 16.8g、脂質 17.0g、塩分 2.0gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、

午後のおやつ時に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。