



6月

幼児食献立表

令和7年6月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	“熱・力” の元になる食品 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	“体調” を整える食品 野菜類・海藻類・くだもの類	調味料	エネルギー
2 (月) 弁当箱	おにぎり		米(わかめ・ゆかり)			400 kcal
	ひじきの和風オムレツ 白菜の梅肉和え バナナ	卵・鶏ひき肉・豆腐	砂糖 砂糖	ひじき・玉葱・人参・舞茸 白菜・人参・小松菜・梅肉 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	
3 (火)	ごはん 麻婆豆腐	豚ひき肉・木綿豆腐・高野豆腐・赤味噌	米 砂糖・片栗粉	玉葱・人参・青葱	中華あじ 濃口醤油	450 kcal
	オクラのサラダ りんご	ツナ	マヨドレ	オクラ・人参・もやし りんご	淡口醤油 塩	
4 (水) 弁当箱	おにぎり 白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ	米(ごま塩・青菜) マヨドレ・酒	赤パプリカ・黄パプリカ・いんげん	淡口醤油	430 kcal
	ラタトゥイユ	ウインナー	砂糖	なす・ズッキーニ・玉葱・ピーマン・人参・エリンギ・ケチャップ・ホールトマト	コンソメ	
	きな粉かぼちゃ キャンディチーズ	きな粉 チーズ	砂糖	かぼちゃ		
5 (木)	ごはん かき揚げ きゅうりとトマトの中華サラダ	干しえび・卵 大豆	米 小麦粉・片栗粉・油 胡麻・ごま油・砂糖	玉葱・人参・大葉 きゅうり・トマト	塩 淡口醤油 酢	500 kcal
	オレンジ ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ		
6 (金)	コッパン ポークチャップ ズッキーニのチーズ焼き バナナ 牛乳	豚もも肉 ウインナー・チーズ 牛乳	コッパン	玉葱・ケチャップ・ソース ズッキーニ・なす・コーン バナナ	コンソメ コンソメ	500 kcal
	チキンライス	鶏もも肉	米	人参・玉葱・トマトケチャップ	コンソメ	
7 (土)	小松菜と卵のソテー	卵	油	小松菜・人参	コンソメ	540 kcal
	コーンポタージュ 牛乳	牛乳 牛乳		コーンクリーム・コーン	コンソメ	
9 (月) 弁当箱	おにぎり		米(鮭・わかめ)			440 kcal
	鶏の照り焼き キャベツの海苔和え	鶏もも肉	酒・砂糖 砂糖	生姜 キャベツ・人参・コーン・刻みのり	濃口醤油 淡口醤油	
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ・チーズ・味噌	砂糖・酒			
10 (火)	ひじきの混ぜご飯 鯖の梅しそ焼き ブロッコリーの和え物 赤だし汁	豚ひき肉・油揚げ 鯖 卵・鰹節 豆腐・赤味噌	米・砂糖 酒・砂糖 砂糖	人参・ひじき 梅干し・大葉 ブロッコリー・もやし・人参 青葱・えのき	淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	440 kcal
	11 (水) 誕生会 白川包み おにぎり持参 🍱					
12 (木)	ごはん かに玉あかけ もやしのナムル 牛乳かん	卵・カニ風味かまぼこ 牛乳・ゼラチン・寒天	米 片栗粉 ごま油・胡麻 砂糖	青葱・たけのこ・人参 もやし・きゅうり・人参 みかん缶		400 kcal
	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 豆味噌和え オレンジ	牛もも肉・厚揚げ 大豆・味噌	米 砂糖 油・片栗粉・胡麻	キャベツ・人参・玉葱 人参・コーン・きゅうり オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	
14 (土)	焼きそば 青梗菜の中華和え りんご ヨーグルト	豚もも肉・かつお粉 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース 砂糖・胡麻油	キャベツ・人参 青梗菜・人参 りんご	中華だし 淡口醤油 酢 塩	400 kcal
	おにぎり 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え バナナ キャンディチーズ	赤魚 チーズ	米(わかめ・ごま塩) 米粉・片栗粉・油 胡麻・砂糖	もやし・ほうれん草・人参 バナナ	淡口醤油	
16 (月) 弁当箱						460 kcal

17 ㉓	コッペパン スパニッシュオムレツ 切り干し大根のトマト煮 バナナ 牛乳	卵・牛ひき肉・チーズ ベーコン 牛乳	コッペパン カレー粉	玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ・トマトケチャップ 切り干し大根・人参・ピーマン・ケチャップ・ホールトマト バナナ	コンソメ コンソメ	480 kcal
18 ㉔ 弁当箱	おにぎり 鶏のカレーマヨ焼き つるむらさきのお浸し オレンジ	鶏もも肉 油揚げ	米(ごま塩・青菜) カレー粉・酒・マヨドレ 砂糖	玉ねぎ つるむらさき・人参・もやし オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
19 ㉕ 年長 園外保育	ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ りんご ヨーグルト	豚ひき肉・牛ひき肉 高野豆腐 ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル 胡麻ドレッシング	玉葱・ピーマン・人参・トマトケチャップ いんげん・ひじき・コーン・人参 りんご	コンソメ 淡口醤油 塩	540 kcal
20 ㉖ りす 給食参観	わかめごはん 鮭のごま照り焼き キャベツとツナの和え物 バナナ	鮭 ツナ	米 胡麻・酒 マヨドレ	わかめ キャベツ・コーン・人参 バナナ	淡口醤油 淡口醤油 酢	400 kcal
21 ㉗	親子丼 白菜とわかめの和えもの バナナ ヨーグルト	鶏もも肉・卵 ツナ ヨーグルト	米 砂糖	玉葱・三つ葉・しいたけ 白菜・わかめ・人参 バナナ	鹽・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	420 kcal
23 ㉙	【カレーパーティ】 カレーライス バナナ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米・じゃがいも・カレールー 牛乳	人参・玉ねぎ バナナ	コンソメ	480 kcal
24 ㉚	ごはん 赤魚の味噌焼き 春雨サラダ オレンジ キャンディチーズ	赤魚・白みそ チーズ	砂糖・酒 春雨	人参・きゅうり オレンジ	淡口醤油 淡口醤油 酢	390 kcal
25 ㉛ 弁当箱	おにぎり 豆腐ハンバーグ かにかまサラダ フライドポテト	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・豆乳 カニ風味かまぼこ	米(わかめ・ゆかり) 砂糖・片栗粉 胡麻ドレッシング じゃがいも・油	玉葱・人参・いんげん・ケチャップ レタス・人参・コーン	淡口醤油 塩	580 kcal
26 ㉜	コッペパン 手作りコロッケ チキンサラダ りんご 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・卵 鶏ささみ肉 牛乳	コッペパン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油・ソース フレンチドレッシング	玉葱 切り干し大根・人参・小松菜 りんご	塩 コンソメ	480 kcal
27 ㉝	ごはん 牛肉の洋風炒め マカロニサラダ バナナ	牛もも肉 ハム	米 マカロニ・マヨドレ	ブロッコリー・玉葱・人参 きゅうり・人参 バナナ	コンソメ	480 kcal
28 ㉞	タコライス ツナとポテトのサラダ りんご 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 ツナ 牛乳	米・カレー粉 じゃがいも・フレンチドレッシング	玉葱・ホールトマト・ケチャップ・レタス きゅうり・人参 りんご	コンソメ 塩	580 kcal
30 ㉟ 弁当箱	おにぎり 鶏の南部焼き もやしのゆかり和え ミニトマト	鶏もも肉 ちくわ	米(鮭・青菜) 酒・ごま・黒ごま 砂糖	生姜 もやし・人参・小松菜・ゆかり ミニトマト	淡口醤油 淡口醤油 塩	380 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日の給食は、おにぎり給食です。空の弁当箱を必ず持たせてください。
- ・11日(水)は誕生会です。昼食の**おにぎり**🍱をご持参ください。
- ・園外保育に行く学年は、**おにぎり持参日**となります。他の学年は園で給食を食べます。

年長：19日(木)