

令和7年度 6月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
2 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆豆腐 切り干しサラダ	豆 炒	牛乳 ビスケット 温野菜（そら豆）	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし（かつお）	たまねぎ にんじん にら 切り干し大根 きゅうり そらまめ（さや入り）	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハード
3 火	牛乳 クラッカー	ご飯 コーンチャウダー 甘酢和え（セロリ） トマト	肉 汁	牛乳 *黒糖蒸しパン	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし）	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ だし（昆布） キャベツ きゅうり セロリ トマト	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉（1等） バター 三温糖 黒砂糖
4 水	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 あゆの天ぷら 三色酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	魚 揚	牛乳 せんべい 温野菜（枝豆）	普通牛乳 こあゆ だし（かつお） 豆腐(絹ごし) だし（煮干し）	にんじん もやし きゅうり 乾燥わかめ えだまめ	精白米 薄力粉（1等） サラダ油 三温糖 塩せんべい
5 木	牛乳 メロン	ご飯 チキンのチーズ焼き 春雨サラダ 和風きのこスープ	肉 焼	牛乳 *おにぎり（手作りひ じきふりかけ）	普通牛乳 鶏むね焼き用 プロセスチーズ だし（かつお） ちりめんじゃこ かつお節	メロン トマト きゅうり きゅうり キャベツ コーン缶詰 ぶなめし えのきたけ かつおほし ひしひじき	精白米 はるさめ 三温糖 ごま油 いりこま（白）
6 金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 変わりオムレツ しめじ煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し 油あげ だし（煮干し）	きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ（小町麸） バター
7 土	牛乳 ビスケット	ご飯 ボークビーンズ 小松菜の炒め煮	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 大豆（水煮） 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン ごまつな もやし コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
9 月	牛乳 せんべい	ご飯 がんもどきの含め煮 野菜ソテー	豆 煮	牛乳 メロン いり小魚	普通牛乳 がんもどき 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） 煮干し	ほしひじき にんじん キャベツ ピーマン メロン	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油
10 火	牛乳 温野菜（枝豆）	ご飯 さばの煮つけ さやいんげんのごまみそ和え 春雨スープ	魚 煮	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 さば（切り身） だし（かつお）	えだまめ しょうが さやいんげん（三度豆） キャベツ にんじん にら 干ししいたけ 青のり	精白米 三温糖 いりこま（白） はるさめ かたくり粉 じゃがいも サラダ油
11 水	牛乳 ビスケット	ご飯 ビーフカレー トマトの甘酢和え	肉 汁	牛乳 ヨーグルト 温野菜（とうもろこ し）	普通牛乳 牛肉もも・脂少 ヨーグルト（加糖）	たまねぎ にんじん トマト きゅうり 乾燥わかめ とうもろこし	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖
12 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 コーンサラダ	豆 煮	牛乳 *スバゲティナポリタ ン	普通牛乳 プロセスチーズ 高野豆腐 鶏ひき肉 だし（かつお）	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース(冷凍) コーン缶詰 きゅうり キャベツ ピーマン	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 スバゲティ（乾）
13 金	牛乳 温野菜（かぼちゃ）	ご飯 ツナ入り卵焼き 金時豆の甘煮 豆腐とほうれん草のすまし汁	卵 焼	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮フルク)ait だし（かつお） 豆腐(絹ごし) きな粉	かぼちゃ たまねぎ ピーマン ほうれんそう だし（昆布）	精白米 サラダ油 金時豆（乾） 三温糖 上新粉
14 土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚汁 甘酢和え（もやし）	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし（煮干し）	にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 じゃがいも 三温糖 塩せんべい
16 月	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 すきやき風煮 きゅうりの酢の物	肉 煮	牛乳 かりんとう 温野菜（枝豆）	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし（かつお） しらす干し	にんじん 葉ねぎ はくさい たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ えだまめ	精白米 しらたき じゃがいも 干し芋 サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんのかりんとう

3 歳以上児	1人分 - 571kcal	タンパク質 22.6 g	脂質 17.6 g	3 歳未満児	1人分 - 494kcal	タンパク質 19.5 g	脂質 15.8 g
--------	---------------	--------------	-----------	--------	---------------	--------------	-----------

* は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
17 火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 かしのノルウェー風 さやいんげんのごま和え もやしとしいたけのスープ	肉 揚	牛乳 *おにぎり(じゃこの 佃煮)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し	さやいんげん(三度豆) もやし にんじん にら 干しいたけ だし(昆布)	じゃがいも 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
18 水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ししゃものみりん干し わかめサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	魚 焼	牛乳 *いためビーフン	普通牛乳 プロセスチーズ みりん干し(ししゃも) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) 豚もも・脂少	乾燥わかめ にんじん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ ピーマン しいたけ	精白米 サラダ油 三温糖 ビーフン
19 木	牛乳 トマト	ご飯 ひじき入り卵焼き 切り干し大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 せんべい メロン	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 油あげ だし(煮干し)	トマト ほしひじき にんじん たまねぎ 切り干し大根 かぼちゃ メロン	精白米 三温糖 サラダ油 きなこせんべい
20 金	牛乳 ビスケット	中華風まぜごはん さけの塩焼き きゅうりもみ ゆばのすまし汁	魚 焼	牛乳 *ヨーグルトケーキ	普通牛乳 豚もも・脂少 さけ(切り身) だし(かつお) 湯葉(干し) ヨーグルト(プレーン)	にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) パイナップル(缶詰)	ビスケット・ハード 精白米 ごま油 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 薄力粉(1等)
21 土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のトマト煮 もやしサラダ	肉 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少	たまねぎ グリーンピース(冷凍) トマト トマト(缶詰) ㊦ だし(昆布) もやし にんじん きゅうり	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
23 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 春雨の酢の物	魚 煮	牛乳 塩せんべい 温野菜(とうもろこ し)	普通牛乳 プロセスチーズ さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ とうもろこし	精白米 じゃがいも 三温糖 はるさめ いりごま(白) ミニハート
24 火	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ ポテトスープ	豆 焼	牛乳 *グレープゼリー せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛ひき肉 だし(かつお)	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ 寒天 ぶどう天然果汁(100%)	精白米 パン粉 ごま油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 塩せんべい
25 水	牛乳 ウエハース	ご飯 あじのマリネ風 トマト 豆腐としめじのみそ汁	魚 揚	牛乳 *黒糖もちりクッキ ー	普通牛乳 あじ(切り身) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) きな粉	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ぶなしめじ	ウエハース 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 白玉粉 黒砂糖
26 木	牛乳 メロン	ご飯 肉豆腐 ほうれん草と人参のおひたし	豆 煮	牛乳 せんべい 温野菜(枝豆)	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお) かつお節	メロン たまねぎ 葉ねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ	精白米 しらたき サラダ油 三温糖 鉄塩せん
27 金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 千草焼き きんぴらごぼう 大根と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *きゅうりとツナのそ うめん	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(煮干し) ツナ缶(水煮㊦)㊦ だし(かつお)	干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) ごぼう 大根 きゅうり だし(昆布)	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) そうめん(乾)
28 土	牛乳 クラッカー	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 キャベツのごま酢和え	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 じゃがいも いりごま(白) 三温糖 ビスケット・ハード
30 月	牛乳 塩せんべい	ご飯 肉じゃが煮 ツナとひじきのサラダ	肉 煮	牛乳 ヨーグルト メロン	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし(かつお) ツナ缶(水煮㊦)㊦ ヨーグルト(加糖)	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) ほしひじき コーン缶詰 メロン	ソフトせんべい 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ごま油