

2025年 6月 献立表

くれよん保育室

日付		材料名	おやつ
2月	さわらとごぼうの煮つけ ポテトサラダ みそ汁 ごはん	さわら、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、塩、／豆腐、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 パウンドケーキ おにぎり
3火	鶏むね肉のにんじンドレッシング バイクドじゃが みそ汁 ごはん、くだもの	鶏肉、酒、キャベツ、たまねぎ、酢、油、しょうゆ、砂糖、塩、にんじん、／じゃがいも、油、塩、パセリ粉、／切り干しだいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／砂糖、牛乳、小麦粉、卵、いちごジャム	いりこ しきしき（※） おにぎり
4水	いわしの利休焼き 卵の花 みそ汁 ごはん	いわし、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま、／おから、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、／たまねぎ、もやし、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 牛乳 黒ゴマスティック おにぎり
5木	三色そぼろ丼 金時豆の甘煮 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、凍り豆腐、鶏ひき肉、だし汁、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、にんじん、ほうれんそう、ごま油、／いんげんまめ、砂糖、しょうゆ、塩、／もやし、たまねぎ、クリームコーン、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ ぶどうゼリー おかし おにぎり
6金	豚レバーのケチャップあえ いんげんのごまあえ みそ汁 ごはん	豚レバー、しょうが、にんにく、酒、塩、片栗粉、ごま油、ケチャップ、砂糖、／いんげん、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、砂糖、ごま、／豆腐、たまねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、きな粉、砂糖、バター	いりこ 牛乳 きな粉トースト おかし
7土	ミートスパゲティー 野菜スープ くだもの	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー
9月	ピーマンの細切り炒め バイクどかぼちゃ はるさめスープ ごはん、くだもの	豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ピーマン、パプリカ、にんじん、はるさめ、油、しょうゆ、酒、砂糖、中華だしの素、片栗粉、／かぼちゃ、油、塩、／はるさめ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 パウンドケーキ おにぎり
10火	さわらとごぼうの煮つけ ポテトサラダ みそ汁 ごはん	さわら、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、塩、／豆腐、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／砂糖、牛乳、小麦粉、卵、いちごジャム	いりこ しきしき（※） おにぎり
11水	鶏むね肉のにんじンドレッシング バイクドじゃが みそ汁 ごはん、くだもの	鶏肉、酒、キャベツ、たまねぎ、酢、油、しょうゆ、砂糖、塩、にんじん、／じゃがいも、油、塩、パセリ粉、／切り干しだいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 牛乳 黒ゴマスティック おにぎり
12木	いわしの利休焼き 卵の花 みそ汁 ごはん	いわし、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま、／おから、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、／たまねぎ、もやし、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ ぶどうゼリー おかし おにぎり
13金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
14土	ミートスパゲティー 野菜スープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※奈良県の郷土料理「しきしき」（3日&10日の午後おやつ）

小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からある奈良のおやつ。

奈良県では小麦栽培が盛んだった為、三輪素麺や半夏生餅、しきしきなど昔から小麦を使用した料理やおやつが食されてきました。

甘みをきかせてそのまま食べたり、焼きたてに刻んだねぎや削り節をかけて食べたり、餡を巻いて食べたり。

家庭によって食べ方もさまざまですが、くれよんでは中にジャムを入れて巻いて出します。

2025年 6月 献立表

くれよん保育室

日付		材料名	おやつ
16月	白身魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁 ごはん	あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま、いんげん、／じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ 牛乳 マカロニきな粉 おにぎり
17火	厚揚げと豚肉のみそ煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 ごはん、くだもの	生揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、はるさめ、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、／ほうれん草、キャベツ、ごま、しょうゆ、砂糖、／だいこん、さといも、えのきだけ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／はっさく、／煮干し、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり
18水	ハンバーグ いんげんのソテー だいこんのスープ ごはん	豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、酒、ナツメグ、塩、片栗粉、たまねぎ、にんじん、油、塩、ホールトマト、みりん、／いんげん、油、塩、／だいこん、たまねぎ、わかめ、油、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、煮干し、こんぶ	いりこ 牛乳 手打ちうどん おかし
19木	かじきのさっぱり甘酢ソース 蒸し野菜 みそ汁 ごはん、くだもの	かじき、塩、酒、片栗粉、油、りんご、たまねぎ、酢、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、フロコリー、塩、／なす、にんじん、えのきだけ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／りんご、／麦茶、／煮干し、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ りんごゼリ、 おかし おにぎり
20金	ピーマンの細切り炒め バイクドかぼちゃ はるさめスープ ごはん	豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ピーマン、パプリカ、にんじん、はるさめ、油、しょうゆ、酒、砂糖、中華だしの素、片栗粉、／かぼちゃ、油、塩、／はるさめ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、チーズ	いりこ 牛乳 チーズトースト おかし
21土	豚丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、豚肉、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉、／もやし、だいこん、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
23月	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩、／米、胚芽米、	いりこ 牛乳 マカロニきな粉 おにぎり
24火	白身魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁 ごはん	あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま、いんげん、／じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり
25水	厚揚げと豚肉のみそ煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 ごはん、くだもの	生揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、はるさめ、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、／ほうれん草、キャベツ、ごま、しょうゆ、砂糖、／だいこん、さといも、えのきだけ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
26木	ハンバーグ いんげんのソテー だいこんのスープ ごはん	豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、酒、ナツメグ、塩、片栗粉、たまねぎ、にんじん、油、塩、ホールトマト、みりん、／いんげん、油、塩、／だいこん、たまねぎ、わかめ、油、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ りんごゼリー おかし おにぎり
27金	かじきのさっぱり甘酢ソース 蒸し野菜 みそ汁 ごはん、くだもの	かじき、塩、酒、片栗粉、油、りんご、たまねぎ、酢、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、フロコリー、塩、／なす、にんじん、えのきだけ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ 牛乳 カリカリ スティックパン おかし
28土	豚丼 みそ汁	米、胚芽米、豚肉、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉、／もやし、だいこん、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
30月	三色そぼろ丼 金時豆の甘煮 みそ汁	米、胚芽米、凍り豆腐、鶏ひき肉、だし汁、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、にんじん、ほうれん草、ごま油、／いんげんまめ、砂糖、しょうゆ、塩、／もやし、たまねぎ、クリームコーン、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し、／牛乳、／さつまいも、かんてん、水、砂糖、豆乳	いりこ 牛乳 さつまいもようかん おにぎり

今月の平均摂取カロリー (3歳以上児) 571kcal (3歳未満児) 470kcal