



2025年6月の献立表

千曲市保育課

* 園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
2(月)	ヨーグルト	肉じゃが キャベツの味噌汁 オレンジ	ホイルケーキ 牛乳	
3(火)	牛乳 オレンジ	鶏肉の味噌チーズ焼き コーンサラダ ポテトスープ	ヨーグルト和え クラッカー	
4(水)	牛乳 バナナ	鮭のタルタルソース お浸し ふのすまし汁	ビスケット 牛乳	
5(木)	牛乳 オレンジ	クリームスープ ツナとほろ かいこい漬	かしわもち お茶	
6(金)	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 かき玉汁 オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	
9(月)	チーズ オレンジ	ウインナー サラスパサラダ コーンスープ	あじさいゼリー ほいほい小魚	
10(火)	ヨーグルト	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	もちもちパン 牛乳	
11(水)	牛乳 バナナ	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え 豆腐の味噌汁	うどんかりんとう 牛乳	
12(木)	牛乳 オレンジ	カレー ごま酢和え バナナ	黒糖ふのラスク 牛乳	
13(金)	牛乳 バナナ	鶏肉のレモン煮 ごまキャベツ わかめスープ	おこめリング 牛乳	
16(月)	ヨーグルト	親子煮 あけの味噌汁 オレンジ	ストーンクッキー 牛乳	
17(火)	牛乳 オレンジ	さばのカレー焼き キャベツのお浸し 凍り豆腐のすまし汁	豆腐のごま団子 牛乳	
18(水)	牛乳 バナナ	五目ビーフン ふの味噌汁 オレンジ	チーズお好み焼き 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
19(木)	牛乳 オレンジ	かぼちゃのクリームスープ 味噌ドレサラダ のりトマト	のり塩おかき 牛乳	「食育の日」
20(金)	牛乳 バナナ	鶏肉と野菜のカレー揚げ 豆腐のスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	
23(月)	ヨーグルト	シュウマイ 切干大根ののりごま和え 凍り豆腐の味噌汁	バナナケーキ 牛乳	
24(火)	チーズ オレンジ	手作りコロッケ 即席漬 春雨スープ	米粉のクレープ 牛乳	お楽しみ献立
25(水)	牛乳 バナナ	焼き鮭 三色ナムル 豆腐のすまし汁	ドーナツ 牛乳	
26(木)	牛乳 オレンジ	チキンカレー さわやか漬 トマト	ヨーグルト せんべい	
27(金)	牛乳 バナナ	生揚げとほろ煮 うどん汁 オレンジ	ぶどうパン 牛乳	
30(月)	ヨーグルト	鶏肉のあんず焼き ごま和え なめこ汁	かぼちゃ団子 牛乳	

6月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	376kcal (365)	510kcal (490)
タンパク質	17.8g (17.5)	20.2g (16.0)
脂質	18.0g (14.7)	18.4g (14.7)
カルシウム	292mg (284)	347mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.8mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

* 3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

★メニュー紹介



うどんかりんとう

材料 (幼児1人分)

生うどん 25g 油 1.5g 粉糖 2g

【作り方】

- ① 生うどんは4cmくらいの長さに切り、油で揚げる。
- ② 揚げたうどんに粉糖をふる。

