



2025年6月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：542kcal
たんぱく質：21.2g
脂質：15.6g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・春大根
・梅干し
・セロリ
・パイナップル
・新茶



「ノラネコぐんだんカレーライス」 作/絵:工藤ノリコ 白泉社



～「和ごはん」を取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
麦ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢和え 大根とほうれん草の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	白身魚のねぎマヨ焼き 高野豆腐煮 青菜と南瓜の味噌汁 お好み焼き 牛乳	☆虫歯予防デー献立☆ 発芽玄米ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 小松菜のしらす和え わかめと玉葱のすまし汁 ひじきクッキー 牛乳	鶏肉のバーベキューソテー セロリとツナのごまマヨ和え じゃが芋ともやしのスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	キッドピクスありません きつねうどん ブロッコリーのゆかり和え パイナップル おにぎりと食べる煮干し 牛乳	ウイナーピラフ 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳
9	10	11	12	13	14
麦ごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 小松菜の煮浸し 麩と大根の味噌汁 りんごゼリーとウエハース 牛乳	歯科検診 ☆ものがたりメニュー☆ ツナカレー ひじきサラダ 黄桃缶 クラッカーサンド 牛乳	☆お楽しみ昼食☆ チキン南蛮 ほうれん草のおかか和え 豆乳味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	幼児：カラフトししゃものムニエル 乳児：白身魚のムニエル ポテトサラダ 小松菜と人参のスープ 五平もち 牛乳	体育遊び アマランサスごはん 豚肉のカレー風味炒め トマトとブロッコリーの彩りサラダ ほうれん草と豆腐のスープ きな粉トースト 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 ビスコ 牛乳
16	17	18	19	20	21
さばのおろし煮 ほうれん草の納豆磯和え うす揚げと玉葱の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	麻婆厚揚げ もやしのナムル 玉子スープ カレーポテト 牛乳	パークチャップ 春大根サラダ えのきとキャベツのスープ じゃこマヨトースト 牛乳	避難訓練 麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き 人参しりしり そうめんの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	キッドピクス ☆食育：梅干し（しそ）☆ 梅ごはん・肉豆腐 いんげんのおかか和え 麩とほうれん草の味噌汁 バナナケーキ 牛乳	豚丼 具だくさん味噌汁 ハッピーターン 牛乳
23	24	25	26	27	28
☆食体験：ピーマンの種取り☆ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ あけみさんの玉葱スープ マスカットゼリーとばりんに 牛乳	花火教室(さG) チンジャオロース ほうれん草の中華和え わかめとコーンのスープ ジャムサンド 牛乳	麦ごはん 肉じゃが もやしの酢の物 しめじと白菜の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	白身魚の香味焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え キャベツと人参の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	体育遊び 豆腐入り玉子焼き 白菜のポン酢和え ほうれん草ともやしの味噌汁 ゆかりおにぎりと食べる煮干し 煎茶(つくし組～幼児) 牛乳	ひじきチャーハン 具だくさんスープ 雪の宿 牛乳
30					
みなづき はらえ 水無月の祓 夏越しごはん(かき揚げ丼) ブロッコリーのおかか和え 麩とわかめのすまし汁 幼児：水無月 乳児まで：わかめおにぎり 牛乳					

生産者と
食卓をつなぐ

トマトとブロッコリーの彩りサラダ

大阪府堺市 今野農園
減農薬・無化学肥料栽培の
桃太郎トマトを使用
しています！

あけみさんの玉葱スープ

野口ファーム「玉葱」
子どもたちがパクパク食べて
くれるように美味しい野菜作りを
されている淡路島の農家さんです！

今が旬！ 春大根

京都府京丹後市の
『てんとうむしばたけ』から
オーガニックの春大根が届きます！
6月の給食で登場するよ！