

給食メニュー 2025年6月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2025. 06. 02	2025. 06. 03	2025. 06. 04	2025. 06. 05	2025. 06. 06	2025. 06. 07
ごはん 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） 魚の竜田揚げ 人参胡麻サラダ 梅のり納豆 豆乳寒天 玄米おかき	春雨スープヌードル しらすとよもぎの粉ふき芋 人参とピーマンのきんぴら 果物	すき焼き風煮丼 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） 魚のゴマ味噌がけ トマトとわかめのサラダ	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 魚の塩麹焼き キャベツのかつお煮 しらす海苔納豆 みかん寒天 玄米おかき	梅おかかごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 魚と野菜塩麹蒸し ソーセージコロコロソテー 醤油せんべい	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2025. 06. 09	2025. 06. 10	2025. 06. 11	2025. 06. 12	2025. 06. 13	2025. 06. 14
ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・ごま） 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 コーン納豆 サラダチキン きゅうりスティック	梅おかかごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ピーマンと鶏肉の甘酢炒め きゅうりスティック梅肉添え きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん ザワークラウトスープ 魚のカレームニエル じゃが芋人参のきんぴら 金時豆 ふかし芋 牛乳	ごはん 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） 魚の煮つけ かぼちゃとツナの塩煮 トマト納豆 ウインナーとザワークラウト炒め 南部せんべい	きつねうどん 鶏じゃがよもぎ風味 もずくときゅうりの酢の物 果物 お誕生日ケーキ	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2025. 06. 16	2025. 06. 17	2025. 06. 18	2025. 06. 19	2025. 06. 20	2025. 06. 21
梅おかかごはん 味噌汁（もずく・えのき・ごま） 魚のしょうが煮 ワカメとツナの炒め物 ヨーグルトフルーツ寒天 醤油せんべい	ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 高野豆腐と梅おかかチャンプル かぼちゃとツナの塩煮 しらす海苔納豆 ぶどうゼリー 玄米おかき	雑穀ごはん 味噌汁（あおさ・じゃが芋・ごま） 塩麹ニラレバ 人参とピーマンのきんぴら しらす みかんヨーグルト プルーン	ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚のゴマ味噌がけ 果物 おくら納豆 人参おからケーキ	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁（もずく・えのき・ごま） 魚の塩麹トマトソース しらすきゅうりポン酢 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2025. 06. 23	2025. 06. 24	2025. 06. 25	2025. 06. 26	2025. 06. 27	2025. 06. 28
ごはん 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） なすステーキ味噌炒め 冷奴 わかめ納豆 南部せんべい 果物	鶏ひじきませご飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） 魚のオレンジソース トマト フルーツヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 豆とキャベツのスープ 魚のハーブムニエル 人参しりしり 果物 かぼちゃパン 牛乳	ごはん 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 じゃが芋人参のきんぴら 梅おかか納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	野菜うどん 魚の竜田揚げ 人参と大豆の味噌炒め 果物 玄米ゴマせんべい レーズン	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2025. 06. 30					
ごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） 魚の醤油麹焼き バンバンジー 梅おかか納豆 寒天人参オレンジゼリー 焼塩せんべい					
<今月の予定> 6月10日（火）食育「梅干し」…梅干しのスッパイには元気になるパワーがいっぱいです。 6月17日（火）お料理「しらす海苔納豆」…材料を混ぜて、子ども達が大好きな納豆メニューをつくります。					

