

令和7年6月 献 立 表

日				曜	献立名		あか		黄		みどり		のそめ保育園		3歳未満	
					午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	調味料	栄養価				
2	16	30	月	牛乳	ごまかけごはん 鶏むねとキャベツのみそ炒め だいこんとにんじんのツナ和え すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 焼きそば	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 なんと 豚肉(もも)	米 白いりごま 砂糖 油 焼きそばめん	キャベツ だいこん にんじん かぼちゃ	食塩 酢 かつおだ し汁 しょうゆ 中濃 ソース	Ene. : 458kcal P : 23.5g F : 14.2g C : 64.9g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1.6g					
3	17		火	牛乳	コッペパン ポークチャップ ほうれん草のソテー きのこスープ	牛乳 コーンチーズおにぎり	牛乳 豚肉(もも) ベーコン 粉チーズ	コッペパン 片栗粉 油 米	たまねぎ ほうれん そう にんじん しめ じ えのきたけ パセ リ粉 コーン	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene. : 452kcal P : 22.2g F : 20.2g C : 48.8g Ca : 318mg 食塩相当量 : 1.9g					
4	18		水	牛乳	ごはん ぶりのしょうが焼き かぼちゃとえのきの煮物 みそ汁(もやし・チンゲン菜) マスカットゼリー	牛乳 豆乳レーズンパン	牛乳 ぶり 米みそ (淡色辛みそ) 調整 豆乳	米 油 砂糖 マス カットゼリー ホット ケーキ粉	しょうが かぼちゃ えのきたけ もやし チンゲンサイ 干しぶ どう	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 481kcal P : 20.2g F : 17.0g C : 69.0g Ca : 297mg 食塩相当量 : 1.3g					
5	19		木	牛乳	ごはん 豚の甘辛焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(だいこん・油揚げ) オレンジ	牛乳 ヨーグルトマフィン	牛乳 豚肉(もも) 高野豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	米 油 砂糖 小麦 粉	たまねぎ 切干大根 にんじん だいこん グリーンピース オレン ジ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 かつお・昆布 だし汁 ベーキング パウダー	Ene. : 477kcal P : 20.4g F : 15.8g C : 68.1g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.1g					
6	20		金	牛乳	ごはん かれいの照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 かれい 挽き わり納豆 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉	米 砂糖	こまつな にんじん たまねぎ カットわか め バナナ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 467kcal P : 20.8g F : 10.8g C : 75.8g Ca : 306mg 食塩相当量 : 1.1g					
7	21		土	牛乳	ナポリタン キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	牛乳 小魚とこまつなごはん	牛乳 ウインナー 豚肉(もも) 食べる小 魚	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも 米 白い りごま	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	ケチャップ 中濃ソー ス コンソメ 酢 しょ うゆ 水 食塩	Ene. : 457kcal P : 20.7g F : 16.8g C : 63.1g Ca : 343mg 食塩相当量 : 1.1g					
9	23		月	牛乳	ごはん 鶏のパン粉焼き きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 パン粉 油 砂 糖 マスカットゼリー じゃがいも あげ油	きゅうり にんじん カットわかめ かぼ ちゃ たまねぎ	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene. : 435kcal P : 18.5g F : 13.3g C : 68.4g Ca : 245mg 食塩相当量 : 1.4g					
10	24		火	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 ホットドッグ	牛乳 生揚げ 豚ひ き肉 米みそ(淡色辛 みそ) ウインナー	米 油 砂糖 片栗 粉 コッペパン マヨ ドレ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン だいこん ごぼう キャベツ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 水 かつお・ 昆布だし汁 ケチャッ プ みりん	Ene. : 521kcal P : 20.6g F : 22g C : 65.3g Ca : 361mg 食塩相当量 : 1.7g					
11	25		水	牛乳	カレーライス キャベツとパプリカのサラダ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) すいか	牛乳 ジャージャーうどん	牛乳 豚肉(もも) 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ゆで うどん	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー キャベツ パプリカ(黄) えのき たけ ほうれんそう すいか	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース みり ん 食塩 しょうゆ	Ene. : 468kcal P : 18.3g F : 15.6g C : 69g Ca : 263mg 食塩相当量 : 0.9g					
12	26		木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ アスパラとにんじんのツナ炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 いちごスコーン	牛乳 さわら ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 油 小麦粉 砂糖 いちごジャム	しょうが アスパラガ ス にんじん たまね ぎ なめこ	しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお・昆布 だし汁 ベーキング パウダー	Ene. : 527kcal P : 20g F : 18.7g C : 74.1g Ca : 259mg 食塩相当量 : 1.7g					
13			金	牛乳	しらすごはん こまつなと豚ひきのみそ炒め きゅうりとハムのカミカミサラダ すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ひじきチーズトースト かみかみ小魚	牛乳 しらす干し 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) ハム 高野 豆腐 ピザ用チーズ 食べる小魚	米 白いりごま 砂糖 油 食パン マヨドレ	あおのり たまねぎ にんじん こまつな 切干大根 きゅうり バナナ ひじき コー ン	しょうゆ 酢 かつお だし汁 食塩 水	Ene. : 528kcal P : 25.9g F : 19.8g C : 67.4g Ca : 490mg 食塩相当量 : 2.2g					
14	28		土	牛乳	中華丼 生揚げと野菜の中華炒め わかめスープ	牛乳 りんごゼリー ビスケット	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 ビスケット	しょうが にんじん たまねぎ しめじ チ ンゲンサイ パプリカ (赤) カットわかめ 粉かんでん りんご ジュース	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene. : 451kcal P : 19.5g F : 16.3g C : 61.8g Ca : 310mg 食塩相当量 : 2.2g					
27	誕生 食		金	牛乳	あじさいごはん 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのしらす和え すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 豆乳バナナココアケーキ	牛乳 鶏もも肉 しら す干し 高野豆腐 調整豆乳	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉	にんじん きゅうり しょうが こまつな たまねぎ オレンジ バナナ	しそふりかけ しょう ゆ みりん 酒 かつ おだし汁 ココア	Ene. : 464kcal P : 20.4g F : 14.4g C : 68.7g Ca : 336mg 食塩相当量 : 1.8g					
給食MEMO 梅雨の時期がやってきました。梅雨の代表的なお花であるあじさいをイメージした「あじさいごはん」を27日(金)提供予定です。同日の午後おやつでは、食育のテーマとなっているバナナを使った、「豆乳バナナココアケーキ」を提供予定です。ので、お楽しみに！ また、6月は「歯と口の健康週間」(※)があり、給食では13日(金)をカミカミメニューの日としています。しっかりと噛んで食べることを意識できる歯ごたえのあるメニューや、歯の健康を維持するために大切な栄養素であるカルシウムが豊富に含まれる食材(しらす、小松菜、高野豆腐、ひじき、チーズ、小魚)を使用したメニューになっています。よく噛んで味わい、給食の時間を楽しく過ごせますように。 ※主催：厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆												目標値		月平均値		
												Ene.(エネルギー)		463kcal	468kcal	
												P(タンパク)		18g	20.7g	
												F(脂質)		14g	16.3g	
												C(炭水化物)		67g	66.3g	
												Ca(カルシウム)		213mg	315mg	
												食塩相当量	1.4g	1.6g		

