2025年06月

献　立　表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 月	しらす煎餅、お茶	白ご飯、肉じゃが、きゅうり胡麻和え、みそ汁（キャベツ・油揚げ）	コーン蒸しパン、牛乳125	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、油揚げ、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、○コーン缶、にんじん、すりごま、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
03 火	豆花クッキー、お茶	白ご飯、ぶりの竜田揚げ、さわやか漬け、オレンジ、お茶	ポテトグラタン、野菜ジュース	米、○じゃがいも、○バター、○小麦粉、油、片栗粉、○油	○牛乳、ぶり、○とろけるチーズ、○ベーコン	○野菜ミックスジュース、だいこん、オレンジ、きゅうり、○にんじん、○たまねぎ、○マッシュルーム缶、レモン果汁	おろししょうが、酒、しょうゆ、○洋風だしの素、食塩
04 水	パイナップル、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、人参しりしり、すまし汁（えのき・ほうれん草）	メープルクッキー、牛乳125	米、○小麦粉、○バター、○三温糖、○メープルシロップ	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	◎パイナップル、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、緑豆もやし、にら、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、おろしにんにく
05 木	胚芽クッキー、お茶	押し麦ごはん、こがね煮、りっちゃんサラダ、バナナ1/3、お茶	きな粉トースト、牛乳125	米、○食パン、はとむぎ粒、油、○マーガリン、片栗粉、三温糖、○グラニュー糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ハム、○きな粉、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ（水煮缶）、コーン缶、こんぶ佃煮、干ししいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、食塩
06 金	こまるせんべい、お茶	白ご飯、かじき照り焼き、じゃこ納豆、みそ汁（キャベツ・もやし・人参）	肉味噌麺、牛乳125	米、○ゆで中華めん、○油、○三温糖、○片栗粉	○牛乳、かじき、納豆、○豚ひき肉、米みそ（甘みそ）、○米みそ（甘みそ）、しらす干し、いわし(煮干し)	もやし、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、○きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○おろししょうが、○しょうゆ、○酒
09 月	オレンジ、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、ポテトサラダ、春雨スープ	このはせんべい、ももゼリー、牛乳125	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	たまねぎ、◎オレンジ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、たけのこ（ゆで）、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、洋風だしの素、食塩
10 火	ミニわかめ煎餅、お茶	鶏ごぼうごはん、さばの塩焼き、青菜キャベツおかか和え、トマト、お茶	焼きそば、牛乳125	胚芽米、米、○焼きそばめん、三温糖	○牛乳、さば、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、トマト、○キャベツ、ごぼう、にんじん、○もやし、もやし、○にんじん、○あおのり	みりん、しょうゆ、酒、食塩
11 水	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、きゅうりハムサラダ、バナナ1/3、お茶	大学芋、牛乳125	米、○さつまいも（皮付）、○油、油、三温糖、○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○黒ごま、根みつば、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、○しょうゆ、酢
12 木	カリコリきゅうり、お茶	白ご飯、コロッケ、スパゲティサラダ、ミネストローネ	パイナップル、うさぎのしっぽ、野菜ジュース	じゃがいも、米、サラダ用スパゲティ、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、卵、牛ひき肉、ベーコン、ハム	○野菜ミックスジュース、○パイナップル、◎きゅうり、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、食塩、酢、洋風だしの素、◎食塩、こしょう
13 金	しらす煎餅、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、きのこサラダ、呉汁	ジャムパン（ブルーベリー）、豆乳125	米、○ライ麦パン、ごま油	○調製豆乳、さけ、油揚げ、米みそ（甘みそ）、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	きゅうり、しめじ、えのきたけ、だいこん、○ブルーベリージャム、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢
14 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・大根）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16 月	ミニハート、お茶	白ご飯、トマトハンバーグ、マカロニサラダ、白菜スープ	フライドポテト（コンソメ）、牛乳125	米、○フライドポテト、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○油、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ、コーン缶	食塩、中濃ソース、ケチャップ、○洋風だしの素、洋風だしの素、酢
17 火	豆腐ブレッド、お茶	ミートソーススパゲティ、サラダバイキング、バナナ1/3、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、◎米粉パン、○胚芽米、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、セロリ、○カットわかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、酢、食塩、○食塩
18 水	ミレービスケット、お茶	白ご飯、豆腐の中華煮、もやしコーンサラダ、オレンジ、お茶	誕生日会デザート、牛乳125	米、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、たけのこ（水煮缶）、にんじん、いんげん、干ししいたけ	しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、酢、食塩
19 木	茹でさつま芋、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、三色磯和え、ABCスープ	ピザトースト、牛乳125	米、◎さつまいも（皮付）、○食パン、マカロニ・スパゲティ、○油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○とろけるチーズ	ほうれんそう、もやし、にんじん、○たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、マーマレード、コーン缶、○コーン缶、○ピーマン、焼きのり	○ケチャップ、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩
20 金	クラッカー、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、ひじき中華サラダ、野菜スープ	あべかわマカロニ、牛乳125	米、○マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○三温糖、はるさめ、ごま油、三温糖	○牛乳、かじき、ベーコン、米みそ（甘みそ）、○きな粉	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、酢、食塩、○食塩
21 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、ヨーグルト、みそ汁（豆腐・人参・玉葱）	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
23 月	花せんべい、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、のり納豆、みそ汁（さつま芋・玉葱）	カルシウムせんべい、チーズ、豆乳125	米、さつまいも（皮付）	○調製豆乳、鶏もも肉（皮付き）、○チーズ、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)、納豆	たまねぎ、にんにく、焼きのり、きゅうり	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが
24 火	ベジタブル煎餅、お茶	白ご飯、ポークカレー、春雨サラダ、バナナ1/3、お茶	いちごヨーグルト、胚芽クッキー、野菜ジュース	米、じゃがいも、○三温糖、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、調製豆乳	○野菜ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢
25 水	うさぎのしっぽ、お茶	白ご飯、ぶり胡麻照り焼き、青菜じゃこ和え、けんちん汁	揚げパン、牛乳125	米、○コッペパン、さといも（冷凍）、○油、○三温糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、しらす干し、○きな粉、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩
26 木	みかんゼリー、お茶	白ご飯、豆腐の中華煮、キャベツ香り漬け、オレンジ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、○コーンフレーク、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ（水煮缶）、いんげん、干ししいたけ、ごま、レモン果汁	おろししょうが、しょうゆ、食塩、洋風だしの素
27 金	粉吹芋、お茶	きつねうどん、鶏唐揚げ、三色野菜の浅漬け（大根）、お茶	ごまおかかおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○米、◎じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、○かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、○すりごま、にんにく、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○しょうゆ、おろししょうが、食塩、◎食塩
28 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・椎茸）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
30 月	きな粉せんべい、お茶	ふりかけごはん、生揚げカレーそぼろ煮、カミカミ和え、トマト、お茶	ポンデケージョ、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、片栗粉、○バター、三温糖、油、ごま	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○粉チーズ、さきいか	たまねぎ、トマト、だいこん、きゅうり、いんげん、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、カレー粉、おろししょうが、洋風だしの素

6月平均栄養価
（幼児組）
エネルギ　529kcal
たんぱく　21.1ｇ
脂質　17.4ｇ
塩分　1.6ｇ

		ん、[illegible]、の糸		油			