

6月 献立表 幼児食

2025年 6月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 白菜のスープ	○牛乳 ◎かぼちゃのボンデケー ジョ ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、パルメザンチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうさい、かぼちゃ	うるち米、きび砂糖、じゃがいも、白玉粉、調合油	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨドレ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 478kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.3g 炭水化物 69.2g 塩分 1.3g
3火	ごはん さばのごまだれ焼 だいこんとツナのサラダ 小松菜とえのきの味噌汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	さば、ツナ缶、牛乳、きな粉	だいこん、きゅうり、こまつな、えのきたけ	うるち米、きび砂糖、いりごま、すりごま、サラダ油、マカロニ	料理酒、こしょう、食塩、水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.3g 炭水化物 67.3g 塩分 2.1g
4水	チャーハン みかん缶詰 卵とにらのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎メロンパン	豚ひき肉、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、コーン缶、みかん缶、たまねぎ、にら	うるち米、調合油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、食塩、清酒、コンソメ、メロンパン	エネルギー 511kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.8g 炭水化物 78.1g 塩分 0.9g
5木	ごはん めかじきのみそマヨ焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎お麩ラスク	めかじき、油揚げ、牛乳、きな粉	切干しだいこん、干しひじき、にんじん、カットわかめ、キャベツ	うるち米、しらたき、ごま油、きび砂糖、釜焼きふ、食塩不使用バター	マヨドレ、米みそ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 460kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.3g 炭水化物 59.6g 塩分 2.0g
6金	ロールパン ハンバーグ にんじん甘煮 クリームコンソメスープ	○牛乳 ◎鶏五目おにぎり ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごぼう、干しいたけ	ロールパン、パン粉、かたくり粉、きび砂糖、うるち米	食塩、トマトケチャップ、コンソメ、パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 880kcal たんぱく質 34.4g 脂質 22.1g 炭水化物 140.8g 塩分 66.6g
7土	スパゲティミートソース フレンチサラダ じゃがいものスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、キャベツ、みかん缶	スパゲティ、調合油、じゃがいも	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、本みりん、こいくちしょうゆ、水、米酢、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 452kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.7g 炭水化物 71.0g 塩分 1.6g
9月	ごはん ふりと野菜の煮物 ブロッコリーののり和え さつまいものみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎コーンフレーククッキー	ぶり、高野豆腐、牛乳	だいこん、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、刻みのり、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ごま油、さつまいも、薄力粉、食塩不使用バター、コーンフレーク	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.9g 炭水化物 75.9g 塩分 1.8g
10火	ハヤシライス ほうれん草のソテー ゆでとうもろこし	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアケーキ	豚もも肉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう	うるち米、炒め油、調合油、とうもろこし玄穀、ホットケーキミックス、きび砂糖	水、ハヤシルウ、こいくちしょうゆ、ビュアココア、トッピングシュガー	エネルギー 738kcal たんぱく質 21.3g 脂質 27.6g 炭水化物 107.9g 塩分 1.9g
11水	ごはん 鮭のパン粉焼き タルタル ゆで野菜 コーンのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ガーリックトースト	さけ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく、パセリ	うるち米、パン粉、調合油、食パン、オリーブ油	食塩、マヨドレ、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 447kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.3g 炭水化物 61.9g 塩分 1.4g
12木	みそラーメン もやしときゅうりのナムル メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎オレンジゼリー	豚ばら肉、牛乳、セラチン	コーン缶、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、メロン、粉寒天、みかんジュース	中華めん、炒め油、ごま油、きび砂糖	鶏がらだし、米みそ、こいくちしょうゆ、水	エネルギー 305kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.3g 炭水化物 44.8g 塩分 0.6g
13金	ごはん さわらの西京焼き オクラのおかか和え なすのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎青のりチーズ蒸しパン	さわら、削り節、牛乳、プロセスチーズ	オクラ、りょくとうもやし、にんじん、なす、たまねぎ、あおのり	うるち米、ホットケーキミックス	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし	エネルギー 424kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.6g 炭水化物 63.8g 塩分 1.7g
14土	ねぎ塩豚丼 さつまいもの煮物 わかめと麩の味噌汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	豚かたロース、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、カットわかめ	うるち米、ごま油、さつまいも、きび砂糖、釜焼きふ	食塩、水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、昆布・煮干しだし、カルシウムせんべい	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.6g 炭水化物 83.9g 塩分 1.8g
16月	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 白菜のスープ	○牛乳 ◎かぼちゃのボンデケー ジョ ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、パルメザンチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうさい、かぼちゃ	うるち米、きび砂糖、じゃがいも、白玉粉、調合油	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨドレ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 478kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.3g 炭水化物 69.2g 塩分 1.3g
17火	ごはん さばのごまだれ焼 だいこんとツナのサラダ 小松菜とえのきの味噌汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	さば、ツナ缶、牛乳、きな粉	だいこん、きゅうり、こまつな、えのきたけ	うるち米、きび砂糖、いりごま、すりごま、サラダ油、マカロニ	料理酒、こしょう、食塩、水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.3g 炭水化物 67.3g 塩分 2.1g
18水	チャーハン みかん缶詰 卵とにらのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎メロンパン	豚ひき肉、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、コーン缶、みかん缶、たまねぎ、にら	うるち米、調合油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、食塩、清酒、コンソメ、メロンパン	エネルギー 511kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.8g 炭水化物 78.1g 塩分 0.9g

19	木	ごはん めかじきのみそマヨ焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎お麩ラスク	めかじき、油揚げ、牛乳、きな粉	切干しいんご、干しひじき、にんじん、カットわかめ、キャベツ	うるち米、しらたき、ごま油、きび砂糖、釜焼きふ、食塩不使用バター	マヨドレ、米みそ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 460kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.3g 炭水化物 59.6g 塩分 2.0g
20	金	ロールパン ハンバーグ にんじん甘煮 クリームコーンスープ	○牛乳 ◎鶏五目おにぎり ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごぼう、干しいたけ	ロールパン、パン粉、かたくり粉、きび砂糖、うるち米	食塩、トマトケチャップ、コンソメ、パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 880kcal たんぱく質 34.4g 脂質 22.1g 炭水化物 140.9g 塩分 66.6g
21	土	スパゲティミートソース フレンチサラダ じゃがいものスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、キャベツ、みかん缶	スパゲティ、調合油、じゃがいも	水、食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 452kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.7g 炭水化物 71.0g 塩分 1.6g
23	月	ごはん ふりと野菜の煮物 ブロッコリーののり和え さつまいものみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎コーンフレーククッキー	ぶり、高野豆腐、牛乳	だいごん、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、刻みのり、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ごま油、さつまいも、薄力粉、食塩不使用バター、コーンフレーク	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.9g 炭水化物 75.9g 塩分 1.8g
24	火	ハヤシライス ほうれん草のソテー ゆでとうもろこし	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアケーキ	豚もも肉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草	うるち米、炒め油、調合油、とうもろこし玄穀、ホットケーキミックス、きび砂糖	水、ハヤシルウ、こいくちしょうゆ、ピュアココア、トッピングシュガー	エネルギー 738kcal たんぱく質 21.3g 脂質 27.8g 炭水化物 107.9g 塩分 1.9g
25	水	ごはん 鮭のパン粉焼き タルタル ゆで野菜 コーンのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ガーリックトースト	さけ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく、パセリ	うるち米、パン粉、調合油、食パン、オリーブ油	食塩、マヨドレ、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 447kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.3g 炭水化物 61.9g 塩分 1.4g
26	木	みそラーメン もやしときゅうりのナムル メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎オレンジゼリー	豚ばら肉、牛乳、ゼラチン	コーン缶、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、メロン、粉寒天、みかんジュース	中華めん、炒め油、ごま油、きび砂糖	鶏がらだし、米みそ、こいくちしょうゆ、水	エネルギー 305kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.3g 炭水化物 44.8g 塩分 0.6g
27	金	ごはん さわらの西京焼き オクラのおかか和え なすのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎青のリチーズ蒸しパン	さわら、削り節、牛乳、プロセスチーズ	オクラ、りょくとうもやし、にんじん、なす、たまねぎ、あおのり	うるち米、ホットケーキミックス	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし	エネルギー 424kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.8g 炭水化物 63.9g 塩分 1.7g
28	土	ねぎ塩豚丼 さつまいもの煮物 わかめと麩の味噌汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	豚かたロース、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、カットわかめ	うるち米、ごま油、さつまいも、きび砂糖、釜焼きふ	食塩、水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、カルシウムせんべい	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.6g 炭水化物 83.9g 塩分 1.8g
30	月	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 白菜のスープ	○牛乳 ◎かぼちゃのボンデケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、パルメザンチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、かぼちゃ	うるち米、きび砂糖、じゃがいも、白玉粉、調合油	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨドレ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.1g 炭水化物 69.8g 塩分 1.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です