

2025年06月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加
				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						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	
2	月	♪バス遠足ひまわり♪ ナン レンズ豆のひき肉カレー 切り干し大根のサラダ 果物（パイナップル）	牛乳 鯛めし 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ナン 米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 たい レンズ豆 ハム 鶏レバーミンチ さけ	パイナップル たまねぎ きゅうり オレンジ カットホールトマト缶詰 にんじん なす みつば 切り干しだいこん コーン	牛乳 野菜スープ	17	火	雑穀入りカレーライス フレンチサラダ トマト 果物（メロン）	牛乳 フルーツポンチ 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 じゃがいも ロールパン グラニュー糖 砂糖 油 雑穀	牛乳 牛肉 いりこ かんてん	たまねぎ みかん缶 キャベツ もも缶 メロン にんじん きゅうり パナナ ごぼう りんご（缶詰） トマト えだまめ（冷凍）	献立ヨーグルト
3	火	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 トマト 魚そうめん汁 果物（キウイフルーツ）	牛乳 りんご寒天 温野菜（ごぼう） パン	米 ロールパン グラニュー糖 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏糸卵 生わかめ いりこ のり かんてん	りんごジュース かぼちゃ パイナップル ほうれんそう トマト ごぼう えのきだけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳	18	水	雑穀ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋のレモン煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ★米粉ドーナツ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 さつまいも 米粉 コーンスターチ 砂糖 油 はるさめ 雑穀	牛乳 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐 豆腐 卵 赤みそ きな粉	キャベツ パナナ オレンジ チンゲンサイ 赤ピーマン たまねぎ にんじん セロリー 根深ねぎ にんにく しょうが レモン	牛乳 レバー
4	水	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 サンドイッチ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 食パン 糸こんにゃく マヨネーズ 雑穀 すりごま 砂糖 ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 ツナ缶 納豆 牛肉 みそ 油揚げ あおのり	バナナ オレンジ きゅうり れんこん ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ セロリー いんげん ねぎ	献立ヨーグルト	19	木	パン 汁ビーフン じゃがじゃこ 果物（キウイ）	牛乳 なっとく丼 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	パン じゃがいも 米 ビーフン 油 砂糖	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 牛ひき肉 しらす干し あおのり	オレンジ キャベツ たまねぎ キウイフルーツ にんじん きゅうり いんげん ねぎ 干しいだけ	牛乳
5	木	パン スバグティナリタン 手羽先の甘煮 野菜スープ 果物（パイナップル）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ぶどうロールパン 米 スバグティ じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏手羽肉 ベーコン ウインナー 鶏もも肉	パイナップル たまねぎ オレンジ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり トマトビュール コーン マッシュルーム しめじ パセリ	牛乳 野菜スープ	20	金	雑穀ご飯 ギョウロク マカロニサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	ジョア（鉄・葉酸マスカット味） じゃこトースト 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 食パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ パン粉 油 片栗粉 雑穀	ジョア（鉄・葉酸マス カット味） 白身魚すり 身 木綿豆腐 ハム みそ しらす干し 生わかめ 油揚げ 粉チーズ	バナナ オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん コーン セロリー えのきだけ ねぎ	牛乳
6	金	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 花かつお和え みそ汁 果物（パイナップル）	牛乳 手作りプリン 温野菜（いんげん） パン いりこ	米 よもぎロールパン じゃがいも 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそ 生わかめ 油揚げ かつお節	パイナップル キャベツ きゅうり みかん缶 たまねぎ だいこん（たくあん） にんじん えのきだけ いんげん ねぎ しょうが	牛乳	21	土	♪れんげし懇談♪ パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 干しうどん ロールパン 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 かまぼこ 油揚げ カットわかめ 卵	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 干しいだけ	牛乳
7	土	♪みかん懇談♪ 親子丼 キャベツの中華和え 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶ののこのホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 卵 鶏もも肉 かまぼこ しらす干し カットわかめ	たまねぎ キャベツ バナナ オレンジ にんじん きゅうり みつば	牛乳	23	月	雑穀ご飯 マロボ豆腐 ナムル 果物（オレンジ）	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 片栗粉 雑穀 油 砂糖 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 ハム しらす干し	たまねぎ バナナ オレンジ にら にんじん きゅうり かぼちゃ もやし セロリー 干しぶどう ねぎ 干しいだけ にんにく しょうが	牛乳
9	月	雑穀ご飯 豚汁 高野豆腐の卵とし チーズ巻き揚げ 果物（キウイ）	牛乳 いちご蒸しパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも いちごジャム 糸こんにゃく きょうざの皮 油 雑穀 砂糖	牛乳 豆腐 木綿豆腐 豚肉 チーズ 卵 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 油揚げ	バナナ キウイフルーツ たまねぎ にんじん だいこん だけのこ きゅうり ごぼう いんげん ねぎ	牛乳	24	火	♪お誕生会♪ わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 春雨の酢の物 むらくも汁 果物（メロン）	牛乳 ヨーグルト和え 温野菜（ごぼう） パン	米 白パン はるさ め 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト（無糖） 木綿豆腐 卵 かまぼこ ハム こんぶ（だし用）	みかん缶 メロン パナナ もも缶 キャベツ パイン缶 ほうれんそう にんじん きゅうり ごぼう しょうが	牛乳
10	火	雑穀入りハヤシライス トレッタサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 あじさい寒天 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 ロールパン じゃがいも 砂糖 油 雑穀 かんてん	牛乳 ヨーグルト（無糖） 牛肉 ハム いりこ	ぶどうジュース たまねぎ キャベツ オレンジ トマト きゅうり にんじん ごぼう コーン マッシュルーム しめじ ピーマン	牛乳	25	水	雑穀ご飯 イワシのパン粉焼き 野菜の浅漬け 納豆 みそ汁 果物（パイナップル）	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米 マカロニ オリーブ油 砂糖 パン粉 雑穀 すりごま	牛乳 いわし 木綿豆腐 納豆 みそ きな粉 粉チーズ スキムミルク 塩こんぶ あおのり 油揚げ	パイナップル バナナ キャベツ きゅうり たまねぎ なす にんじん えのきだけ 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ パセリ	牛乳
11	水	雑穀ご飯 魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼ う） 果物（パイナップル）	牛乳 ★米粉バナナケーキ 温野菜（セロリー） チーズ	米 米粉 油 片栗粉 砂糖 雑穀	牛乳 たら 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ しらす干し 油揚げ チーズ	バナナ パイナップル ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん セロリー ごぼう ねぎ しょうが	牛乳	26	木	パン カレーうどん ゆで鶏といんげんの和え物 果物（キウイ）	牛乳 なめだけご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	パン 干しうどん 米 じゃがいも ねりごま 砂糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 鶏ささ身 ツナ缶 スキムミルク	きゅうり たまねぎ キウイフルーツ にんじん いんげん なめだけ 根深ねぎ ねぎ オレンジ	牛乳
12	木	パン みそラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（キウイ）	牛乳 ひみつのご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ラーメン用麺 ロールパン 米 油 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 鶏レバー 豚肉 みそ ベーコン しらす干し	オレンジ にんじん もやし キウイフルーツ キャベツ きゅうり えだまめ（冷凍） コーン 根深ねぎ ねぎ パセリ	牛乳 さつまいも	27	金	雑穀ご飯 鶏ごぼうのつくね ひじきのミルキーサラダ 納豆 かき玉汁 果物（オレンジ）	牛乳 とうもろこし 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 マヨネーズ 雑穀 片栗粉 すりごま	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 納豆 卵 ハム かまぼこ スキムミルク カットわかめ あおのり ひじき	ほうれんそう パナナ オレンジ とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう セロリー ねぎ 干しいだけ	牛乳
13	金	雑穀ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物（オレンジ）	牛乳 クールゼリー 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 じゃがいも ぶどうロールパン 油 雑穀 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン いりこ	たまねぎ みかん缶 オレンジ キャベツ しめじ にんじん ごぼう コーン パセリ	牛乳	28	土	♪うぐいすほっぺ・楽しんでワッキング♪ ご飯 鯛の煮つけ がんもどきと野菜の煮物 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 オレンジババロア 温野菜（きゅうり） パン	米 じゃがいも パン 砂糖 パン粉 油 片栗粉	牛乳 がんもどき 白身魚すり身 木綿豆腐 生クリーム みそ セラチン 油揚げ	オレンジジュース オレンジ たまねぎ にんじん なす きゅうり えのきだけ えだまめ（冷凍） ねぎ	牛乳
14	土	♪ぶどう懇談♪ 中華どんぶり 干草和え 果物（オレンジ）	牛乳 麺のラスク 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 麺 マーガリン 砂糖 すりごま 油 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 ちくわ えび 油揚げ	はくさい バナナ オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう だけのこ ねぎ 干しいだけ	牛乳	30	月	雑穀ご飯 つみれ汁 ゴーヤチャンプルー 果物（パイナップル）	牛乳 おからクッキー 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 バター 片栗粉 雑穀 油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 いわしのすり身 おから 卵 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 たい	パイナップル バナナ にんじん にがうり・ゴーヤ はくさい だいこん みずな ごぼう えのきだけ ねぎ しょうが	牛乳
16	月	雑穀ご飯 肉団子のトマトスープ 切り干し大根のマヨネーズサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 ミルクもち 温野菜（セロリー） 果物（バナナ） いりこ	米 じゃがいも くすくす粉 マヨネーズ 黒砂糖 雑穀 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 スキムミルク ツナ缶 卵 きな粉 いりこ	バナナ たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん トマト グリーンアスパラガス セロ リー切り干しだいこん トマト ビュール	牛乳	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）			エネルギー 533kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.3g 塩分 1.8g	鉄 2.4mg カルシウム 232mg ビタミンC 39mg 食物繊維 5.2g			

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

★11日の米粉バナナケーキ・18日の米粉ドーナツは新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

