2025年06月

献　　立　　表

日付	献立	材料名				3時おやつ
		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（○は午後おやつ）	
02 月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉	○バナナ(1/3本)、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま	カレールウ　※S&Bアレルゲンフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳120、バナナ、ぱりんこ(1袋)
03 火	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 野菜スープ	米、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、○100%オレンジジュース、○みかん缶、にんじん、キャベツ、青菜、ホールコーン、しめじ、○粉かんてん、しょうが	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、オレンジ寒、揚げせんべい(1個)
04 水	ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	○じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、れんこん、糸こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、三度豆、青ねぎ、干ししいたけ、○あおのり	しいたけだし、しょうゆ、○食塩	牛乳120、はとむぎおこし、粉ふき芋(青のり)
05 木	ごはん あじの塩焼き ひじきの煮付け 野菜のすまし汁	米、砂糖、油	○牛乳、あじ(1切れ60g)、煮干し、薄揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき(乾)、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、元気あまからせん(1袋)、おからソフトクッキー
06 金	ごはん 豚肉のノルウェー風 酢の物 味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	○メロン(1/8玉・玉800)、キャベツ、青菜、にんじん、しょうが、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、新潟仕込み(1個)、メロン
07 土	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め わかめときのこのすまし汁	米、砂糖、油	○牛乳、豚肉、赤みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳120、ゼリー、ぽたぽた焼き
09 月	ごはん コーンシチュー 大豆とひじきのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳、だいず(国産　黄大豆ゆで)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン缶、ひじき(乾)	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、ゼリー、いもけんぴ
10 火	ごはん 鶏の桑焼き はるさめきんぴら 玉ねぎのすまし汁	米、○わらび餅粉、○黒砂糖、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○きな粉、煮干し	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、青ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん　こざかな(1枚)、黒糖入りわらび餅
11 水	ごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁	米、油、ごま油	○牛乳、豚肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、○とうもろこし(1/3本)、もやし、にんじん、ピーマン、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ソフトせんべい(1個)、とうもろこし
12 木	ごはん ラタトゥイユ風ミート 豆腐と玉ねぎのスープ	米、○米粉、○上新粉、○砂糖、○粉糖、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、煮干し	たまねぎ、○にんじん、なす、ズッキーニ、カットトマト缶詰、赤ピーマン、青ねぎ、○レモン、にんにく	酒、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、人参ドーナッツ、減塩ハッピーターン(1個)
13 金	ごはん 鯖缶さつま揚げ もやしのお浸し 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、さば(水煮缶)、白みそ、赤みそ、煮干し	○甘夏缶、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩、酒	牛乳120、星たべよ(1個)、甘夏缶
14 土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	米、ビーフン、油	○牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
16 月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉	○バナナ(1/3本)、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま	カレールウ　※S&Bアレルゲンフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳120、バナナ、ぱりんこ(1袋)
17 火	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 野菜スープ	米、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、○100%オレンジジュース、○みかん缶、にんじん、キャベツ、青菜、ホールコーン、しめじ、○粉かんてん、しょうが	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、オレンジ寒、揚げせんべい(1個)

日付	献立	材料名				3時おやつ
		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（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）	
18 水	ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	○じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、れんこん、糸こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、三度豆、青ねぎ、干ししいたけ、○あおのり	しいたけだし、しょうゆ、○食塩	牛乳120、はとむぎおこし、粉ふき芋(青のり)
19 木	ガパオ風ライス キャベツのお浸し きのこスープ	米、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、油、○片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ホールコーン、青ねぎ、○こんぶ(おやつ用)、しょうが、にん	しょうゆ、ウスターソース、顆粒コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳120、こんぶ、とうふブラウニー
20 金	ごはん 豚肉のノルウェー風 酢の物 味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	○メロン(1/8玉・玉800)、キャベツ、青菜、にんじん、しょうが、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、新潟仕込み(1個)、メロン
21 土	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め わかめときのこのすまし汁	米、砂糖、油	○牛乳、豚肉、赤みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳120、ゼリー、ぽたぽた焼き
23 月	ごはん コーンシチュー 大豆とひじきのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳、だいず(国産　黄大豆ゆで)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン缶、ひじき(乾)	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、ゼリー、いもけんぴ
24 火	ごはん 鶏の桑焼き はるさめきんぴら 玉ねぎのすまし汁	米、○わらび餅粉、○黒砂糖、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○きな粉、煮干し	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、青ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん　こざかな(1枚)、黒糖入りわらび餅
25 水	ごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁	米、油、ごま油	○牛乳、豚肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、○とうもろこし(1/3本)、もやし、にんじん、ピーマン、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ソフトせんべい(1個)、とうもろこし
26 木	ごはん ラタトゥイユ風ミート 豆腐と玉ねぎのスープ	米、○米粉、○上新粉、○砂糖、○粉糖、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、煮干し	たまねぎ、○にんじん、なす、ズッキーニ、カットトマト缶詰、赤ピーマン、青ねぎ、○レモン、にんにく	酒、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、人参ドーナッツ、減塩ハッピーターン(1個)
27 金	ごはん 鯖缶さつま揚げ もやしのお浸し 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、さば(水煮缶)、白みそ、赤みそ、煮干し	○甘夏缶、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩、酒	牛乳120、星たべよ(1個)、甘夏缶
28 土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	米、ビーフン、油	○牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
30 月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉	○バナナ(1/3本)、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま	カレールウ　※S&Bアレルゲンフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳120、バナナ、ぱりんこ(1袋)

3歳以上児	エネルギー	570kcal
	たんぱく質	22.1g
	脂質	16.7g
	カルシウム	268mg
	鉄	2.6mg
3歳未満児	エネルギー	522kcal
	たんぱく質	21.5g
	脂質	18.2g
	カルシウム	345mg
	鉄	2.0mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※☆行事食