

献立表

令和7年6月

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)	
3 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 米粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
4 水	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ コーンサラダ ⑤ オレンジ	米 三温糖 コーン缶、マヨドレ	油揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	大根、玉ねぎ 生姜、にんにく キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、煮干し、味噌 酒、みりん風、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
5 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウイナー	しめじ、人参 <small>カットマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく</small> グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)
6 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
7 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン ② ビスケット	マフィン ビスケット	牛乳		
9 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシライス、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
10 火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 米粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
11 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳(無調整) ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、米粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
12 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳		
13 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
14 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)	
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 米粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
18 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
19 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウイナー	しめじ、人参 カットマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)
20 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
21 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン ③ ビスケット	マフィン ビスケット	牛乳		
23 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
24 火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 米粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
25 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳(無調整) ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、米粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
26 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳		
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
28 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)		
30 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル	米 揚げ油、片栗粉 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	481kcal	20.3g	16.5g	542kcal	22.1g	16.7g