



令和7年6月

立表

北保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
2 16 月	昼食	①ごはん ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐のまさご揚げ 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、揚げ油 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 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 小麦粉、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 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	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麦茶 ②みそラーメン	春雨、油、三温糖				
5 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 ¹ ④ラタトゥユ ⑤グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ワイン	しめじ、人参	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		牛乳 豆乳(無調整)			
6 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 豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 三温糖		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	ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア) 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		牛乳			
7 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	豚ひき肉 油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう	
	午後おやつ	①牛乳 ②豆腐グラウニー		牛乳 絹ごし豆腐 鶏もも肉 豆乳(無調整)			
9 月		①チキンライス ②コーンスープ ③大豆のサラダ ④バナナ	米、油 コーン缶、コーンクリーム缶 油、三温糖	玉ねぎ、人参 玉ねぎ キヤベツ、きゅうり、人参 バナナ		ココア(ピュアココア) ケチャップ、塩、コンソメ 昆布(だし用)、塩、コンソメ 酢、塩	
	午後おやつ	①牛乳 ②時計ケーク		牛乳 豆乳(無調整)、豆乳ホイップ			
23 月	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 小麦粉、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 キヤベツ、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		牛乳			
10 24 火	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	酢、醤油 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ポンデケージョ		牛乳 豆乳(無調整)、粉チーズ			
11 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	ペーパー ² 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ミニトーススペンネ		牛乳 豚ひき肉			
12 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 アンデスマロン	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きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉			
13 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シュガーラスク		牛乳			
14 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粉つき芋	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メロンパン		牛乳 メロンパン			
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、油、三温糖	牛乳 豆乳(無調整)、太豆水煮、スキミルク		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、牛乳ができます。
※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。
※10日、時の記念日のため9日(月)行事食になっています。



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	479kcal	20.4g	16.5g	540kcal	22.2g	16.9g