

令和7年6月



献立表



天沼保育園

日／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	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 切干大根の和え物 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	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、きゅうり 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、
	午後のやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミルクス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
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
	午後のやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト(パン)、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 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、筍(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
	午後のやつ	① 麦茶 ② みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
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 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 ウインナー	しめじ、人参 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 酒、ケチャップ、塩
	午後のやつ	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
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 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
	午後のやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉
7 21 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ 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
	午後のやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミルクス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
9 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
	午後のやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ 塩せんべい	三温糖 塩せんべい	牛乳	りんごジュース、ブドウジュース、寒天	
10 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
	午後のやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
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	ベーコン 細切り 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 酢、塩
	午後のやつ	① 牛乳 ② ミートソーススパゲティ	スパゲティ、油、小麦粉、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 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 かぼちゃ煮 ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ メロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、醤油、塩
	午後のやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
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 ひじきのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 コーン缶、油	豚ひき肉、豆乳（無調整） ツナ缶、乾燥ひじき	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ きゃべつ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、酢
	午後のやつ	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(パン)、油、三温糖 とうもろこし	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
	午後のやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミルクス粉、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 あじの生姜焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル	米 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
	午後のやつ	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、牛乳がつかます。



※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	16.6g	540kcal	22.1g	16.8g