



献立表



2025年6月

日 曜	時間帯	献立			エネルギー たんぱく質 脂質 / 食塩相当量 (1人1日)	
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	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
2月	昼食	ごはん 豚肉と生揚げのしょうが焼き 和風サラダ みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 油	豚肉、生揚げ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、きゅうり、にんじん かぼちゃ、えのきたけ、玉ねぎ	511.3(478.7) 21.6(20.4) 16.7(17.2) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		みそ 牛乳		
3火	昼食	ごはん かわいいのケチャップソースかけ ベジタブルポテト みそ汁	米 油 じゃが芋、油	かわいい	玉ねぎ キャベツ、コーン、にんじん 小松菜、もやし、にんじん	418.4(384.2) 22.6(20.5) 8.8(10.2) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	みそ 牛乳 こしあん、寒天		
4水	昼食	豆腐と野菜の味噌いため飯 春雨スープ フルーツ和え	米、片栗粉、油、砂糖 はるさめ	豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ チンゲン菜、にんじん パイン缶、みかん缶	526.8(472.7) 20.9(19.5) 10.6(11.7) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		
5木	昼食	なすのドライカレー ポテトスープ アップルゼリー	米、油、砂糖 じゃが芋 砂糖	豚肉 	玉ねぎ、トマト缶、なす、ピーマン、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん りんごジュース	512.6(461.3) 21.3(19.8) 12.2(12.9) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★ホットケーキ	ミックス粉、砂糖、マーガリン	寒天 牛乳、卵		
6金	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ(ねぎソースかけ) 大豆の磯煮 みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 油、砂糖	さば 大豆、油揚げ、ひじき みそ	ねぎ、しょうが にんじん かぶ、玉ねぎ、にんじん、かぶの葉	544.7(475.4) 24.0(21.6) 21.5(19.6) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
7土	昼食	スパゲティのトマト煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、トマト缶、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(271.8) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
9月	昼食	わかめごはん 肉じゃが みそ汁 かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米、ごま、油 じゃが芋、油、砂糖	わかめ 豚肉、高野豆腐 みそ いわし、ごま	玉ねぎ、にんじん 大根、小松菜、しめじ	476.4(450.8) 20.8(19.9) 11.4(12.5) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
10火	昼食	ごはん 鮭のムニエル 野菜ソテー 真だくさんトマトスープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油 じゃが芋、油	鮭 	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン トマトジュース缶、にんじん、玉ねぎ、にんにく	447.4(406.7) 20.7(18.9) 12.0(12.7) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★あじさいゼリー	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
11水	昼食	焼きそば チンゲン菜スープ バナナ	中華めん、油	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ バナナ	474.3(426.1) 19.8(18.5) 10.3(11.5) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ひじき)	米、ごま、油	牛乳 ひじき、かつお節		
12木	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉	鶏肉、青のり	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ	560.9(497.7) 27.6(24.4) 20.9(19.8) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★ピザパン	食パン 油	牛乳 チーズ、ツナ	玉ねぎ、ピーマン	
13金	昼食	ごはん かわいいのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	米 マヨネーズ 砂糖、油	かわいい、みそ 油揚げ	にんじん、切干大根、いんげん もやし、玉ねぎ、小松菜	477.5(448.0) 22.2(20.3) 13.3(14.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
14土	昼食	煮込みうどん いため煮 みかん(缶詰)	うどん 油、砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(262.4) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)



献立表



2025年6月

日 曜	時間帯	献立			エネルギー たんぱく質 脂質 / 食塩相当量 (1人1日)	
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	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
16 月	昼食	チキンカレーライス みかんサラダ コーン入りスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、コーン	525.7(475.5) 20.0(18.9) 17.4(17.1) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
17 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き のりあえ みそ汁	米 油、砂糖 ふ	鮭 のり みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ	528.7(471.7) 26.3(23.4) 16.0(15.9) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	片栗粉、マッシュポテト、油	ツナ、かつお節、青のり	キャベツ	
18 水	昼食	トマトとなすのスパゲティ 青菜とじゃがいものスープ 小玉すいか	スパゲティ、油、砂糖 じゃが芋	豚肉	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、なす、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜 すいか	469.7(412.1) 19.5(17.2) 9.2(10.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
19 木	昼食	ごはん かれいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、しめじ	533.5(476.3) 24.4(21.9) 19.8(19.0) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳		
20 金	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ わかめとコーンのスープ チーズ	米、油 ごま、ごま油、砂糖	豚肉、大豆 わかめ チーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん コーン、玉ねぎ	457.8(419.6) 21.0(20.1) 16.0(16.1) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
21 土	昼食	和風スパゲティ ポテトスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(263.7) 0.0(13.0) 0.0(8.6) 0.0(1.1)
23 月	昼食	ごはん ラタトゥイユ キャベツともやしのスープ バナナ	米 じゃが芋、油	鶏肉	トマト缶、玉ねぎ、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ キャベツ、もやし、にんじん バナナ	498.0(462.6) 19.4(18.4) 10.0(11.6) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
24 火	昼食	中華丼 煮豆 卵と春雨のスープ	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖 はるさめ、片栗粉	豚肉 金時豆 卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ にんじん、ねぎ	506.5(456.5) 21.8(20.2) 12.4(13.1) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマカロニあべかわ	米粉マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
25 水	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 いんげんのごまあえ 具だくさんみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	さば みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん、いんげん 玉ねぎ、ほうれん草	504.4(450.6) 24.8(22.2) 16.0(15.7) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		
26 木	昼食	じゃーじゃーめん ひじきとじゃが芋の煮物 はっ酵乳	うどん、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	豚肉、大豆、みそ ひじき はっ酵乳	玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく にんじん、玉ねぎ	553.0(500.6) 24.3(22.7) 13.4(13.9) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★ツナライス	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ	
27 金	昼食	ごはん かれいの香味揚げ コーンサラダ 根菜汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油	かれい	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん にんじん、ねぎ、ごぼう	512.8(476.2) 22.2(20.3) 15.3(15.6) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
28 土	昼食	カレーうどん 三色煮 みかん(缶詰)	砂糖、うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、キャベツ、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(247.6) 0.0(14.4) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
30 月	昼食	鶏肉丼 ごまあえ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 油、ごま じゃが芋	鶏肉 みそ、わかめ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 キャベツ、にんじん、きゅうり	465.9(437.7) 20.6(19.4) 13.3(14.3) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		

※乳児のみ午前に牛乳が出ます。
 ※★印は手作りおやつです。

旬の食材として
 かぼちゃ 小松菜 じゃがいも いんげん
 を献立に取り入れました。

<給与栄養目標量>
 574(462)
 23.0(18.5)
 15.9(12.8)
 1.6(1.4)

物質の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。