

令和7年度

6月 献立表

城野保育園

日			献立名		あか	黄	みどり	栄養価					
			午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児			
2月	23月	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	1杯ⁱ -:432kcal たんぱく質:19.7g 脂質:8.2g 食塩相当量:1.4g	1杯ⁱ -:479kcal たんぱく質:21.5g 脂質:6.4g 食塩相当量:1.7g				
3火	18水	牛乳	パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	牛乳 ハム 卵 豆腐 きな粉	ロールパン サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ 干しいたけ	1杯ⁱ -:475kcal たんぱく質:20.8g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.4g	1杯ⁱ -:532kcal たんぱく質:22.9g 脂質:23.1g 食塩相当量:2.8g				
4水	17火	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節	米 トマトケチャップ カレールー サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	1杯ⁱ -:468kcal たんぱく質:19.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.2g	1杯ⁱ -:526kcal たんぱく質:20.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.6g				
5木		牛乳	パン レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏レバー みそ スキムミルク 卵 もずく	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ ねぎ	1杯ⁱ -:501kcal たんぱく質:21.3g 脂質:25.4g 食塩相当量:2.0g	1杯ⁱ -:563kcal たんぱく質:23.6g 脂質:27.8g 食塩相当量:2.4g				
6金	20金	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風 スープ	牛乳 おかき	牛乳 鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	1杯ⁱ -:491kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	1杯ⁱ -:553kcal たんぱく質:25.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.1g				
7土	21土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 卵	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ 米	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	1杯ⁱ -:429kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g	1杯ⁱ -:595kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g				
9月	25水	牛乳	ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 豆腐 いわし スキムミルク みそ 卵 油揚げ 煮干し チーズ	米 小麦粉 酒 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ せんべい	玉ねぎ にんじん しょうが オクラ もやし ねぎ	1杯ⁱ -:486kcal たんぱく質:21.8g 脂質:21.4g 食塩相当量:1.4g	1杯ⁱ -:548kcal たんぱく質:24g 脂質:22.8g 食塩相当量:1.8g				
10火		牛乳	(パン) レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 牛ひき肉 鶏レバー チーズ いりこ	スパゲッティ バター サラダ油 スープの素 ウスターソース トマトケチャップ あられ ロールパン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	1杯ⁱ -:396kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g	1杯ⁱ -:535kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g				
11水	24火	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツ ポンチ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ みかん(缶) もも(缶)	1杯ⁱ -:459kcal たんぱく質:19.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	1杯ⁱ -:514kcal たんぱく質:21.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g				
12木	26木	牛乳	パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 合ひき肉 卵	ロールパン パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	1杯ⁱ -:474kcal たんぱく質:20.7g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g	1杯ⁱ -:532kcal たんぱく質:22.7g 脂質:24g 食塩相当量:2.2g				
13金		牛乳	ガパオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープの素 酒 みりん てんぷら粉 マヨネーズ サラダ油 酢 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ(赤) ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ ネーブルオレンジ	1杯ⁱ -:481kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.6g	1杯ⁱ -:530kcal たんぱく質:25.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:2g				
14土	28土	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	1杯ⁱ -:476kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	1杯ⁱ -:537kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.3g				
16月	27金	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味 焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロット ちゃん	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しぶどう にんじんジュース	1杯ⁱ -:458kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.1g	1杯ⁱ -:512kcal たんぱく質:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g				
19木		牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト 胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 白身魚 煮干し みそ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	1杯ⁱ -:444kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.1g	1杯ⁱ -:497kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g				
30月		牛乳	(パン) ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 チーズ いりこ	スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャッ プ ウスターソース スープの素 あられ ロールパン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	1杯ⁱ -:400kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g	1杯ⁱ -:539kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:2.9g				
※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。 ※13日(金)はお誕生日献立です。													
月 平均 栄 養 価	年齢		区分	1杯ⁱ - Kcal	たんぱ く 質 g	脂質 g	カルシウ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
	未満児		基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	A	B 1	B 2	C	1.3未満
			平均栄養価	461(486)	20.3	17.9	289	1.8	μg	mg	mg	mg	1.6
	以上児		基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	0.36	1.6未満
			平均栄養価	533(559)	22.4	18.7	251	2.4	410	0.29	0.41	0.23	2.0