

2025年6月



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 (1)は未満	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
01 日 15	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、〇米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、〇ごま	〇牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、〇炊き込みわかめ、〇牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ハイン缶、きゅうり、こまつな、コーン缶、エリンギ、にんにく、しょうが、〇バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまわかめおにぎり
02 月 16	御飯 鶏肉のフレーク焼き ひじきの甘酢和え 野菜スープオレンジ	556.1(483.3) 19.8(17.6) 12.6(12.4) 1.5(1.3)	米、〇米、じゃがいも、コーンフレーク、エッグケア、〇ごま油、ごま、砂糖、〇白い風船	〇牛乳、鶏もも肉、ひじき、〇あおのり、鶏もも肉、〇牛乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、〇しょうゆ、みりん、食塩	お茶 白い風船	牛乳 焼きおにぎり
03 火 17	御飯 チンジャオロース風 チンゲン菜とコーンのサラダ わかめスープ バナナ	526.4(465.7) 19.8(18.0) 14.3(13.9) 1.4(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油、〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(もも)、〇無調整豆乳、わかめ、〇牛乳	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、ヒーマン、エリンギ、切り干しだいこん、〇干しほうとう、黄ヒーマン、コーン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 レーズン蒸しパン
04 水 18	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのマヨしょうゆ和え すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) フルーツポンチ	533.2(465.6) 19.8(17.5) 15.5(14.9) 1.4(1.2)	〇じゃがいも、米、砂糖、〇油、〇片栗粉、エッグケア、油、片栗粉、〇アンパンマンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、みそ、〇牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、バナナ、キャベツ、トマト缶、にんじん、ハイン缶、なす、しめじ、切り干しだいこん、にんにく、〇にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、食塩	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 カリカリポテト
05 木 19	御飯 カレーの煮つけ オクラの納豆和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ) バナナ	514.9(454.7) 21.6(19.1) 11.8(11.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま、〇お子様せんべい	〇牛乳、かれい、〇無調整豆乳、納豆、〇ウィナー(アレルゲン除去)、みそ、〇牛乳	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、オクラ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇ケチャップ、酒	お茶 お子様せんべい	牛乳 アメリカンドッグ風ケーキ
06 金 20	御飯 マーボーなす(豆腐入り) チョレギサラダ えのきのスープ オレンジ	564.8(492.6) 20.6(18.6) 15.2(14.6) 1.5(1.3)	米、〇米、ごま油、片栗粉、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、プチ豆腐(Ca、鉄、食物繊維)、豚ひき肉、〇しらす干し、みそ、塩こんぶ、きざみのり、〇牛乳	キャベツ、なす、オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり、〇ねぎ、万能ねぎ、しょうが、〇バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、〇しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこねぎチャーハン
07 土 21	御飯 豚肉の生姜焼き 焼きかぼちゃのじゃこ和え みそ汁(麩・人参) オレンジ	526.9(466.2) 20.5(18.6) 14.7(14.2) 1.3(1.1)	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇砂糖、砂糖、小町麩、ごま、〇白い風船	〇牛乳、豚肉(もも)、〇豆乳、みそ、しらす干し、〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、〇ハイン缶、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	お茶 白い風船	牛乳 ハйнаッブルケーキ
8 日 22	ねぎ塩鶏丼 じゃがいものケチャップ炒め(ウインナー) すまし汁(チンゲン菜・人参) バナナ	551.2(527.8) 20.7(19.5) 13.7(14.4) 1.6(1.4)	米、〇米、じゃがいも、豆、〇ごま油、〇ごま、〇ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、プチ豆腐(Ca、鉄、食物繊維)、ウインナー、〇炊き込みわかめ、きざみのり、〇牛乳	バナナ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、ヒーマン、にんにく、〇オレンジ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり
09 月 23	カレーうどん マセドアンサラダ バナナ	525.6(461.2) 21.0(19.0) 14.6(14.1) 1.5(1.3)	ゆでうどん、さつまいも、〇米、エッグケア、砂糖、片栗粉、〇アンパンマンビスケット	〇牛乳、豚肉(もも)、プチ豆腐、〇ツナ	バナナ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、〇かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、カレー粉	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 和風ツナおにぎり
10 火 24	御飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ(ハム) すまし汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	516.6(454.1) 19.9(17.8) 16.5(15.3) 1.6(1.3)	米、〇ゆでそうめん、エッグケア、油、すりごま、砂糖、〇ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム(アレルゲン除去)、〇油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、〇牛乳	バナナ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、〇ねぎ	かつお・昆布だし汁、〇かつお昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、食塩、〇食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 冷やしきつねそうめん
11 水 25	ドライカレーライス スバゲティーサラダ バナナ	587.9(514.9) 20.4(18.5) 14.8(14.3) 1.2(1.0)	米、〇米、スバゲティー、油、砂糖、米粉、〇砂糖、〇お子様せんべい	〇牛乳、豚ひき肉、ツナ、〇あおのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ヒーマン、〇にんじん、〇コーン、干しほうとう、にんにく、しょうが	〇かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、〇酒、〇しょうゆ、食塩、カレー粉	お茶 お子様せんべい	牛乳 コーンの混ぜ御飯
12 木 26	御飯 豆腐チャンプルー 小松菜のナムル チキンスープ バナナ	517.1(436.4) 21.0(18.6) 17.5(15.6) 1.2(1.0)	米、〇鉄カルウエハース、ごま油、〇白い風船	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	〇オレンジ、バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 白い風船	牛乳 ウエハース(鉄Ca)とオレンジ
13 金 27	御飯 かれいの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 オレンジ	520.9(454.6) 19.8(17.6) 16.1(15.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、〇砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	〇牛乳、かれい、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、わかめ、〇牛乳	〇ぶどう濃縮果汁、〇りんご濃縮果汁、オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、〇みかん缶、ねぎ、ごぼう、〇粉かんでん、しょうが、〇バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 バナナ	牛乳 あじさいゼリー
14 土 28	焼き鳥丼 きゅうりとツナの中華和え ポテトスープ バナナ	520.7(461.2) 20.8(18.8) 13.2(13.0) 1.4(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇砂糖、砂糖、〇油、油、ごま油、〇アンパンマンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇無調整豆乳、ツナ、きざみのり、〇牛乳	バナナ、もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ホットケーキ
29 日	三宝丼 小松菜のナムル じゃがいもわかめのスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、片栗粉、〇砂糖、ごま油、ごま、砂糖、〇お子様せんべい	〇牛乳、豚肉(もも)、〇豆乳、カットわかめ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、こまつな、〇いちごジャム、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり
30 月	御飯 鶏の香味焼き じゃがいもの含め煮 みそ汁(なす・たまねぎ) オレンジ	547.7(475.0) 19.6(17.5) 13.5(13.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、〇米、片栗粉、油、〇ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、みそ、鶏もも肉(皮付き)、〇牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、にら、〇ふりかけ ゆかり、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 スコーン

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつかます。