

6月 給食献立表

令和 7年

りとせぶどう大野南保育園

日 曜	屋 食	AM PM	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
2 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 じゃがいもの味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ		・若鶏もも・淡色辛みそ ・しらす干し ・油揚げ・木綿豆腐 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・ごま油 ・上白糖 ・じゃがいも・ビスケット ・薄力粉・調合油	・こまつな・キャベツ・ねぎ ・りんご
3 火	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ たまねぎと水菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 人参クッキー		・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン ・ごま油・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・みずな ・長ねぎ・にら・ながさはくさい ・きゅうり・カットわかめ
4 水	野菜あんかけうどん キャベツとささみのサラダ ヨーグルト パナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり		・豚肉 ・鶏ささ身 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・上白糖・調合油 ・精白米	・長ねぎ・ながさはくさい ・にんじん・塩昆布 ・キャベツ・みずな・パナナ ・えだまめ
5 木	ご飯 鮭のカレー照り焼き マセドアンサラダ キャベツとしめじの味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 麦茶 あじさいヨーグルト		・鮭 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・マヨドレ ・さつまいも	・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ ・ぶなしめじ・みかん缶詰 ・ぶどうジュース
6 金	ふりかけご飯 千草焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 マカロニきなこ		・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・なたね油・砂糖 ・マカロニ	・焼きのり・にんじん・乾しいたけ ・根みつば・キャベツ・コーン ・長ねぎ・カリフラワー ・ブロッコリー・大根
7 土	スパゲティミートソース オクラスープ パナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごゼリー せんべい		・ぶたひき肉	・スパゲティ ・なたね油 ・上白糖	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・パナナ ・オクラ・レタス・コーン缶詰粒
9 月	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 かぼちゃ蒸しパン		・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・パン粉 ・調合油 ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・長ネギ ・にんじん・グリーンピース・こまつな ・ほんしめじ・オレンジ・南瓜
10 火	ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 枝豆クッキー		・豚肉 ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・豆乳 ・ハヤシルウ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・ブロッコリー ・にんにく・トマト・トマトピューレ ・コーン缶詰粒・ほうれん草
11 水	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ なめこほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこトースト		・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・しらたき・上白糖 ・マヨドレ ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・レーズン ・かぼちゃ・きゅうり ・レーズン・なめこ
12 木	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 生揚げと小松菜のすまし汁 パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 フルーツゼリー		・豚肉 ・淡色辛みそ ・生揚げ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ ・上白糖・ごま油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・えのき ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・こまつな・パイン缶
13 金	麦ご飯 鶏肉の甘酢ねぎ焼き れんこんのごまマヨ和え 南瓜としめじの味噌汁 りんご そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 マーブルケーキ		・若鶏もも皮なし ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・押麦・ごま油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・薄力粉・調合油	・長ねぎ・れんこん・にんじん ・きゅうり ・くりかぼちゃ・たまねぎ ・ぶなしめじ・りんご
14 土	しょうゆラーメン 鶏のからあげ ポテトサラダ パイン缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ももゼリー せんべい		・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・はるさめ ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・チンゲンサイ ・オレンジ・ぶどうジュース・寒天
16 月	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ きのこスープ パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり		・なると・若鶏もも ・鶏のからあげ ・普通牛乳	・中華めん・調合油・片栗粉 ・じゃがいも ・マヨドレ ・上白糖・せんべい	・コーン・長ねぎ・カットわかめ ・にんじん ・きゅうり・パイン缶 ・黄桃缶
17 火	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ きのこスープ パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり		・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳 ・油揚げ	・食パン・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・しめじ・えのき ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・コーン・パナナ
18 水	ご飯 八宝菜 ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 クリームチーズサンド		・豚肉 ・すきかまぼこ ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖 ・いりごま	・はくさい・たまねぎ・さやいんげん ・にんじん・きゅうり・もやし ・たけのこ・乾しいたけ ・しょうが
19 木	夕焼けご飯 豆腐とれんこんのつくね ほうれん草のナムル じゃが芋と キャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 青のりすなっ駄		・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま油・むきごま ・じゃがいも・麩	・にんじん・れんこん・長ねぎ ・ほうれんそう・あおのり ・りょくとうもやし・キャベツ ・みかん缶詰
20 金	ご飯 柳川煮 切干大根のサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ		・鶏卵・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま ・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・ほうれんそう ・きゅうり・りょくとうもやし ・長ねぎ・オレンジ
21 土	冷やしタヌキうどん 厚揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 リッツ 麦茶 りんごゼリー せんべい		・生揚げ・淡色辛みそ	・うどん・ビスケット ・上白糖	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん ・こまつな・オレンジ
23 月	ご飯 大豆と鶏肉のカレー きゃべつとツナのサラダ 春雨スープ パナナ	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト		・若鶏もも・大豆水煮 ・シーチキン ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・上白糖 ・いりごま・はるさめ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・パナナ・みかん缶
24 火	ご飯 鮭の西京焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめとたまねぎの味噌汁 パイン缶	麦茶 せんべい 麦茶 ナポリタン		・さけ・甘みそ・納豆 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・スパゲティ	・にんじん・だいこん・ブロッコリー ・たまねぎ・マッシュルーム缶 ・乾わかめ・パインアップル缶詰 ・青ピーマン
25 水	ロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり		・鶏ひき肉・鶏卵 ・魚肉ソーセージ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・たまねぎ・ほうれんそう ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・チンゲンサイ・塩昆布・枝豆
誕生 日会 26 メニ	ふりかけご飯 チキンカツ インディアンサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ココアケーキ		・鶏もも ・大豆水煮 ・焼き竹輪・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・上白糖・じゃがいも ・ケール	・焼きのり・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・ゆでたまねぎ ・パナナ
27 金	ご飯 豚肉となすの中華炒め もやしの中華和え たまねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアクッキー		・豚肉 ・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・薄力粉・調合油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・たまねぎ ・だいずもやし・乾わかめ ・えのきたけ・オレンジ
28 土	焼肉丼 麩とわかめのすまし汁 りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい		・豚肉	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米 ・麩	・たまねぎ・キャベツ・カットわかめ ・長ねぎ ・りんご
30 月	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉ケーキ		・鶏もも ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・じゃがいも ・いりごま ・上白糖・薄力粉・調合油	・だいこん・にんじん ・さやえんどう ・乾ひじき・きゅうり・こまつな

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
1ヶ月の平均栄養量	506kcal	19.1g	14.9g	182mg	2.2mg	178μg	0.31mg	0.32mg	24mg	4.8g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります