

令和7年度

6月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 南篠崎おひさま保育園

| 日                                                                                     | 曜   | 昼食献立名                                                       | 3時おやつ                     | 材料（昼食と午後おやつ）                              |                                                                  |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |     |                                                             |                           | 血や肉をつくる                                   | 熱や力となる                                                           | 体の調子をよくする                                                                   |
| 2・16                                                                                  | 月   | ハヤシライス<br>ツナサラダ<br>とうもろこしスープ                                | 牛乳<br>冷やしそうめん             | 豚肉、生クリーム、ツナ、ベーコン、卵<br>かつお節、牛乳、なると         | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖<br>そうめん                                     | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム。きゃべつ<br>きゅうり、ブロッコリー、コーン、ほうれん草<br>ねぎ                          |
| 3・17                                                                                  | 火   | 冷やし中華<br>鮭とポテトチーズ焼き<br>バナナ                                  | 牛乳<br>カスタードパイ             | ハム、卵、鮭、チーズ、牛乳、カスタードクリーム                   | 中華麺、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、パイ生地                              | きゅうり、人参、もやし、トマト、玉ねぎ、ピーマン<br>バナナ                                             |
| 4・19                                                                                  | 水・木 | いわしの蒲焼き丼（1歳児：白身魚）<br>きゅうり酢の物<br>雷汁                          | 牛乳<br>レーズンパン粉クッキー         | いわし、かにかまぼこ、かつお節、豆腐、みそ<br>牛乳、バター           | 米、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、白滝<br>ごま油、小麦粉、パン粉                             | きゅうり、人参、わかめ、ごぼう、大根                                                          |
| 5                                                                                     | 木   | ごはん<br>けろけろコロッケ<br>マカロニサラダ<br>あじさいゼリー<br>もずくスープ             | 乳酸菌飲料<br>けろけろ蒸しパン         | 豚肉、ちくわ、ハム、鶏肉、かつお節、ヨーグルト<br>牛乳、チーズ、卵、乳酸菌飲料 | 米、油、砂糖、パン粉、マカロニ、バター<br>ノンエッグマヨネーズ、ゼリー素、ぶどうジュース<br>蒸しパンミックス、米せんべい | 枝豆、人参、きゅうり、きゃべつ、もずく<br>玉ねぎ、えのき、小松菜                                          |
| 6・20                                                                                  | 金   | ごはん<br>ジャージャー豆腐<br>ナムル<br>レンズ豆スープ                           | 牛乳<br>いなり寿司               | 豚肉、豆腐、大豆ミンチ、みそ、鶏肉<br>レンズ豆、かつお節、油揚げ、牛乳     | 米、油、ごま油、砂糖、ごま                                                    | 玉ねぎ、たけのこ、切干大根、きゅうり、人参<br>もやし、チンゲン菜                                          |
| 7・21                                                                                  | 土   | 和風スープスパゲティ<br>ツナ卵焼き<br>わかめスープ<br>コールスローサラダ                  | 牛乳<br>ライスコロッケ             | 鶏肉、バター、かつお節、卵、ツナ、かつお節<br>チーズ、牛乳           | スパゲティ、油、米、砂糖、ごま、パン粉                                              | 玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、しめじ、小松菜<br>人参、きゃべつ、きゅうり、わかめ                                   |
| 9・23                                                                                  | 月   | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリー塩炒め<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>かきたま汁       | 牛乳<br>じゃがまる               | 鶏肉、ヨーグルト、魚ソーセージ、卵、豆腐<br>かつお節、牛乳           | 米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、蒸しパンミックス                                        | ブロッコリー、きゃべつ、コーン、しめじ<br>南瓜、玉ねぎ、人参、えのき                                        |
| 10・24                                                                                 | 火   | タコライス<br>じゃこカリカリサラダ<br>ジュリアンスープ                             | 牛乳<br>マーラーカオ              | 豚肉、大豆ミンチ、バター、しらす、豚肉<br>かつお節、卵、牛乳          | 米、油、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも、ごま油<br>蒸しパンミックス、ごま                            | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、きゃべつ<br>きゅうり、切干大根、コーン                                    |
| 11・25<br>ふりかけの日                                                                       | 水・木 | ごはん<br>鮭塩こうじ焼き<br>小松菜なめたけ和え<br>筑前煮<br>きゃべつと玉ねぎみそ汁<br>パイナップル | 牛乳<br>さつまいもドーナツ           | 鮭、鶏肉、さつま揚げ、かつお節、油揚げ、みそ<br>牛乳              | 米、ごま、里芋、油、砂糖、さつまいも<br>蒸しパンミックス                                   | 小松菜、人参、えのき、たけのこ、きゃべつ<br>玉ねぎ、パイナップル                                          |
| 12・26                                                                                 | 木   | 峠の釜めし風ごはん<br>みそドレッシングサラダ<br>ほうれん草と豆腐みそ汁<br>ミックスフルーツ         | 牛乳<br>カルピスゼリー<br>レモンジュレのせ | 豚肉、かつお節、卵、さつま揚げ、鶏肉、ハム<br>みそ、豆腐、かつお節、牛乳    | 米、砂糖、ごま油、白滝、ごま、カルピス<br>レモンジュレ                                    | 玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、きゃべつ<br>ほうれん草、わかめ、みかん缶、もも缶、パイン缶                             |
| 13・27                                                                                 | 金   | 鶏塩うどん<br>かき揚げ（1歳児：ポテトおやき）<br>キャベツマヨネーズ和え<br>バナナヨーグルト和え      | 牛乳<br>ツナマヨおにぎり            | 鶏肉、油揚げ、かつお節、かにかまぼこ、ヨーグルト<br>ツナ、牛乳         | うどん、油、ごま油、砂糖、米粉、さつまいも<br>ごま、ノンエッグマヨネーズ、米                         | 大根、しめじ、人参、小松菜、玉ねぎ、ごぼう、コーン<br>きゃべつ、きゅうり、バナナ                                  |
| 14・28                                                                                 | 土   | あんかけごはん<br>わかさぎ唐揚げ（1歳児：煮魚）<br>じゃがいもと油揚げみそ汁<br>トマト           | 牛乳<br>マカロニきな粉             | 豚肉、かつお節、わかさぎ、油揚げ、みそ<br>牛乳、きな粉             | 米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、マカロニ                                            | 玉ねぎ、人参、もやし、トマト、わかめ                                                          |
| 30<br>誕生日<br>世界のごはん                                                                   | 月   | シンガポールラクサ<br>ジンジャーチキン<br>カドカド風サラダ<br>バナナ                    | 牛乳<br>パイナップルケーキ           | 油揚げ、かつお節、豆乳、生揚げ、牛乳                        | 中華麺、油、砂糖、ごま、米粉                                                   | 玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、ねぎ、ブロッコリー<br>きゃべつ、トマト、バナナ、パイン缶                               |
| 18<br>わくわく<br>日本郷土料理                                                                  | 水   | ごはん<br>鶏ちゃん<br>おくらとコーンサラダ<br>すったて汁<br>パイナップル                | 牛乳<br>でっちようかん             | 鶏肉、みそ、ツナ、豚肉、豆腐、大豆、牛乳<br>かつお節、小豆           | 米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ                                            | きゃべつ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、干しいたけ<br>おくら、きゅうり、トマト、もやし、コーン、大根<br>えのき、ねぎ、パイナップル、もも缶、寒天 |
|                                                                                       |     |                                                             |                           |                                           |                                                                  |                                                                             |
| <div> <div> </div> <div>           ＊3歳未満児<br/>           ＊3歳以上児         </div> </div> |     |                                                             | 塩 分（g）                    | エネルギー(kcal)                               | たんぱく質（g）                                                         | 脂 質（g）                                                                      |
|                                                                                       |     |                                                             | 1.8                       | 447                                       | 20                                                               | 16.3                                                                        |
|                                                                                       |     |                                                             | 2                         | 524                                       | 22.4                                                             | 17.1                                                                        |

＊1・0時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
 ※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。