

令和 7年 6月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名							エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品			
2	月	牛乳 ビスケット	肉井 野菜のナムル 豆腐と青さの吸い物	高野豆腐 の含め煮 牛乳	せんべい 牛乳	豚肉 あおさ 牛乳 だし昆布	豆腐 かまぼこ 高野豆腐 煮干し	米 砂糖 ごま油 ビスケット	油 ごま せんべい	玉ねぎ しょうが さやいんげん きゅうり もやし 人参 小葱		605kcal 24.5g 488kcal 20.5g	
3	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	炒り卵 牛乳	(手作り) さつま芋蒸 しパン 牛乳	鯖 ちくわ わかめ だし昆布 煮干し	白身魚 厚揚げ 牛乳 味噌 卵	米 かたくり粉 マーガリン 蒸しパン粉	砂糖 油 さつま芋 ビスケット	しょうが きゅうり もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	605kcal 25.2g 503kcal 21.9g	
4	水	牛乳 ビスケット	かしわうどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) フルーツポ ンチ	鶏肉 かまぼこ 卵 厚揚げ だし昆布	わかめ ウインナー スキムミルク 牛乳	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 ビスケット	小葱 人参 パセリ みかん缶 パイナップル缶	玉ねぎ グリーンピース バナナ 桃缶	596kcal 22.2g 505kcal 17.6g	
5	木	牛乳 ベビーせ んべい	【郷土料理の日】 須古寿司 鶏の唐揚げ ブロッコリー 豆腐のすまし汁	さつま芋 の甘煮 チーズ	おとうふ屋 さんのビス ケット ミルク	卵 鶏肉 あなご 豆腐 チーズ 牛乳	桜でんぶ わかめ スキムミルク だし昆布 煮干し	米 小麦粉 マヨネーズ さつま芋	砂糖 油 ビスケット ソフトせんべい	さやいんげん 小葱	ブロッコリー	600kcal 25.6g 482kcal 18.7g	
6	金	牛乳 ビスケット	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ 黄桃	白身魚の カレーソー 牛乳	(手作り) ひじきおに ぎり 牛乳	ウインナー 牛乳 白身魚	鶏肉 ひじき	パン マヨネーズ 米 マーガリン ケチャップ	食パン じゃが芋 小麦粉 ビスケット カレー粉	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	635kcal 23.5g 501kcal 22.0g	
7	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン ビスケット		バナナ		647kcal 20.9g 529kcal 18.8g	
9	月	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜とじゃこの 中華サラダ	里芋と豚肉 の照り煮 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	木綿豆腐 牛乳 豚肉	合挽肉 しらす干し 卵	米 かたくり粉 ごま油 マーガリン ビスケット	砂糖 油 ホットケーキ粉 里芋 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ	しょうが きゅうり	612kcal 26.3g 503kcal 22.0g	
10	火	牛乳 ビスケット	焼きそば じゃが芋と鶏肉の煮物 バナナ	チンゲン 菜のスー 牛乳	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	豚肉 青のり スキムミルク 牛乳	丸天 鶏肉 昆布佃煮 ウインナー	麺 じゃが芋 米 焼きそばソース	油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ もやし さやいんげん チンゲン菜	人参 キャベツ バナナ	652kcal 25.5g 531kcal 18.1g	
11	水	牛乳 ベビーせ んべい	三色ごはん おかか和え はんぺんと豆腐の 吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏挽肉 かつお節 はんぺん 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 わかめ スキムミルク 煮干し	米 油 ソフトせんべい	砂糖 ドーナツ	人参 キャベツ もやし かぼちゃ	さやいんげん 小松菜 小葱	587kcal 28.5g 455kcal 23.5g	
12	木	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ パイナップル	春雨スー プ 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	鮭 ハム 寒天	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 マヨネーズ はるさめ	りんごジャム マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし 桃缶 小松菜	キャベツ 人参 パイナップル缶 玉ねぎ	604kcal 26.9g 485kcal 21.6g	
13	金	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん ツナ入り卵焼き しらす和え 味噌汁	冷奴 牛乳	動物ビス ケット 牛乳	シーチキン しらす干し 豆腐 煮干し	卵 牛乳 だし昆布 味噌	米 砂糖 ビスケット	じゃが芋 ソフトせんべい ケチャップ	人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ もやし 小葱	627kcal 24.9g 477kcal 19.8g	
14	土	牛乳	フランクロール 牛乳 チーズ バナナ		クラッカー 牛乳	ウインナー チーズ	牛乳	パン クラッカー		バナナ		552kcal 19.4g 442kcal 17.4g	

日	曜日	献立名				献立材料名							エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
16	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁	粉ふき芋 牛乳	(手作り) スキムプリ ン 豆乳クッ キー	豚肉 青のり 牛乳 ゼラチン 煮干し	薄揚げ 厚揚げ スキムミルク だし昆布 味噌	米 ごま ビスケット クッキー	砂糖 油 じゃが芋	しょうが もやし きゅうり 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	587kcal 26.3g 454kcal 20.0g	
17	火	牛乳 ビスケット	カレーライス ごま味サラダ	卵スープ 牛乳	カステラ ミルク	牛肉 スキムミルク 牛乳 煮干し	鶏挽肉 ささ身 卵 だし昆布	米 油 ビスケット ごまドレッシング	じゃが芋 カレールウ カステラ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 かぼちゃ もやし	630kcal 27.6g 508kcal 23.9g	
18	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	さつま芋 のオレンジ 煮 牛乳	(手作り) 夏みかん ゼリー 牛乳	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 だし昆布 煮干し	ひじき 薄揚げ 厚揚げ 寒天 味噌	米 油 ソフトせんべい	砂糖 さつま芋	さやいんげん 人参 かぼちゃ 甘夏缶	しょうが グリーンピース 小葱 オレンジジュース	586kcal 28.0g 465kcal 21.3g	
19	木	牛乳 ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と麩のすまし汁	煮豆 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉 丸天 わかめ だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油 マーガリン 金時豆	砂糖 麩 ホットケーキ粉 ビスケット	人参 根深ねぎ 切干大根 小葱	玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ	644kcal 25.8g 512kcal 18.9g	
20	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ マカロニサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 グレープゼリー		バームクー ヘン 牛乳	わかめ 卵 ウインナー 牛乳 煮干し	豚肉 ハム 豆腐 だし昆布 味噌	米 パン粉 パスタ ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ とんかつソース バームクーヘン	キャベツ ブロッコリー 小葱	人参 玉ねぎ	716kcal 28.2g 546kcal 21.3g	
21	土	牛乳	鶏そぼろ丼 中華スープ ヨーグルト バナナ		野菜スティック ビスケット 牛乳	鶏挽肉 鶏肉 牛乳	のり ヨーグルト	米 油 ごま油	砂糖 ビスケット	干し椎茸 チンゲン菜 バナナ	人参 玉ねぎ	645kcal 25.1g 504kcal 20.2g	
23	月	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) ミネストローネ フレンチサラダ	ジャーマ ンポテト 牛乳	(手作り) おかかおに ぎり 牛乳	鶏肉 チーズ かつお節	ハム 牛乳 ウインナー	食パン パスタ 砂糖 じゃが芋	いちごジャム 油 米 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁	なす トマト キャベツ きゅうり パセリ	603kcal 26.3g 481kcal 19.8g	
24	火	牛乳 ベビーせんべい	冷麺 南瓜とさつま芋の 天ぷら バナナ	もずくスー プ ミルク	ミレービス ケット 牛乳	ハム スキムミルク もずく 煮干し	卵 牛乳 だし昆布	麺 ごま油 小麦粉 ソフトせんべい	砂糖 さつま芋 ビスケット 油	もやし かぼちゃ えのき茸 小葱	きゅうり バナナ 人参	642kcal 24.1g 451kcal 16.5g	
25	水	牛乳 ビスケット	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	ささみのマ ヨネーズ 和え 牛乳	棒アイス (0・1才:ゼ リー) ビスコ	削り節佃煮 牛肉 鰯のすり身 豆腐 ささ身 煮干し	豚肉 卵 牛乳 だし昆布 味噌	米 砂糖 ゼリー マヨネーズ	じゃが芋 油 ビスコ ビスケット	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく グレープジュース	玉ねぎ しょうが 小葱 きゅうり	589kcal 22.1g 488kcal 18.5g	
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	レバーの 甘煮 チーズ	(手作り) 豆乳寒天 牛乳	白身魚 ベーコン 厚揚げ 牛乳 豆乳 だし昆布 味噌	卵 チーズ わかめ 寒天 豆乳 鶏レバー 煮干し	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン みかん缶	もやし 人参 小葱 しょうが	613kcal 27.3g 505kcal 24.6g	
27	金	牛乳 ビスケット	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケチャップ マーメイドジャム	油 マヨネーズ マーガリン ビスケット	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	649kcal 22.8g 506kcal 18.6g	
28	土	牛乳	チーズブレッド 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳	パン ビスケット		バナナ		658kcal 22.5g 522kcal 19.1g	
30	月	牛乳 ビスケット	スパゲティボートソース コールスロー	豆乳スー プ 牛乳	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム ウインナー 豆乳	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 米 ビスケット	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり ゆかり	586kcal 26.1g 504kcal 21.5g	