

6月 献立表 幼児食(以上児)

2025 年 6 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 日								
2 月	ごはん(持参) ささみのさっぱりゴマがらめ 青菜和え おさつチップ むらくも汁 オレンジ	◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏ささみ、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、いりごま、食用こめ油、さつまいも、オリーブ油、じゃがいも、グラニュー糖	米酢、本みりん、きび砂糖、純米酒、こいくちしょうゆ、ごま油、あら塩、手かりんとう	エネルギー 453kcal たんぱく質 22.1g 脂質 7.4g 炭水化物 77.4g 塩分 0.4g	
3 火	ごはん(持参) 五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎ちまき	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、高野豆腐、米みそ、牛乳、きな粉	にんじん、ごぼう、刻み昆布、だいたいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、もち米	油麴、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、バセリ粉、トマトケチャップ、あら塩	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.3g 炭水化物 78.7g 塩分 1.4g	ちまき作り
4 水	ごはん(持参) 焼き魚(鮭) アスパラサラダ えのき汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎おやつパン	さけ、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、アスパラガス、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、マカロニ	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、クリームパン	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.9g 炭水化物 81.6g 塩分 1.6g	
5 木	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎とうもろこしあられ	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 468kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.6g 炭水化物 76.8g 塩分 1.4g	
6 金	ごはん(持参) ヒレカツ 三色和え 温そうめん汁 メロン	◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	豚ヒレ肉、卵、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、しらす	キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、あおさ	うるち米、米粉、パン粉、食用こめ油、そうめん、いりごま、ごま油	中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩	エネルギー 527kcal たんぱく質 23.8g 脂質 10.1g 炭水化物 88.8g 塩分 1.4g	
7 土	照り焼きチキンサンド・甘バターサンド 中華風コーンスープ 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	ホイップクリーム、鶏もも肉 25g、鶏もも肉 せん切り、卵、なかよしヨーグルト	キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、丸鶏がらスープ、あら塩、牛乳 200、ミレービスケット	エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g 脂質 29.6g 炭水化物 83.4g 塩分 1.7g	
8 日								
9 月	ごはん(持参) デンジャオロース キッシュ 厚揚げの田楽 肉団子と白菜のスープ オレンジ	◎飲むヨーグルト ◎ゴマビスケット	豚かた肉 せん切り、プロセスチーズ、卵、厚揚げ、米みそ、鶏ひき肉、厚削り、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、たけのこ 水煮、青ピーマン、しょうがおろし汁、コーン缶、さやいんげん、にんじん、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、じゃがいも、米粉、有塩バター、オリーブ油、はるさめ	きび砂糖、純米酒、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、片栗粉、ペーキングパウダー、カルピス、ビスケット	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.3g 炭水化物 72.4g 塩分 1.5g	
10 火	ごはん(持参) さばの塩焼き マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	塩さば、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、カルシウム入り動物ビスケット	エネルギー 513kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.4g 炭水化物 69.1g 塩分 1.6g	
11 水	ごはん(持参) 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのツナ和え 焼きアスパラ すまし汁 メロン	◎牛乳 100 ◎セサミトースト	豚かた肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	たまねぎ、しょうが、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、アスパラガス、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン	うるち米、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、食パン、いりごま、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、あら塩、きび砂糖	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.2g 炭水化物 90.1g 塩分 1.6g	
12 木	ごはん(持参) ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き レパールの甘辛煮 絹さや汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎せんべい(こつぶじゃがあられ)	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、豚しゃぶ、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、たまねぎ、さやえんどう、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、食用こめ油	こいくちしょうゆ、純米酒、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、こつぶじゃがあられ	エネルギー 528kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.0g 炭水化物 72.2g 塩分 1.6g	
13 金	こぎつねごはん 鶏肉とかぼちゃのサッパリ揚げ 土佐和え 焼きブロッコリー ニラ玉汁 メロン	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏ひき肉、油揚げ、鶏もも肉 25g、かつお節、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、しいたけ、しょうが、かぼちゃ、葉ねぎ、にんにく、乾燥わかめ、ほうれんそう、コーン缶、ブロッコリー、にら、長ねぎ、日高こんぶ、メロン	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、食用こめ油、オリーブ油	水、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、純米酒、あら塩、誕生ケーキ	エネルギー 579kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.1g 炭水化物 90.2g 塩分 1.6g	誕生会
14 土	ソフトフランス ピーナッツパン 春雨ソテー 牛乳 200 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	豚かた肉 せん切り、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、はるさめ、ごま油	だししょうゆ、牛乳 200、水族館のなかまたち	エネルギー 655kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.6g 炭水化物 88.2g 塩分 1.5g	

15 日								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16 月	ごはん(持参) 麻婆豆腐 ウインナー(代替食) わかめ汁 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、木綿豆腐、無添加ウインナー、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、なかよしヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、にら、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油	きび砂糖、こいくちしょうゆ、片栗粉、トマトケチャップ、ミレービスケット	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.9g 炭水化物 71.6g 塩分 1.9g	
17 火	ごはん(持参) カレイの煮付け マセドアンサラダ 豆餡汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎やさいかりんとう	かれい、プロセスチーズ、豚ひき肉、厚削り、米みそ、高野豆腐、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しいじき、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、さつまいも、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、やさいかりんとう	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.8g 炭水化物 74.1g 塩分 1.3g	
18 水	ごはん(持参) トマトハンバーグ コールスローサラダ こふき芋 とろりんスープ メロン	◎牛乳 100 ◎揚げパン	豚ひき肉、牛乳、卵、プロセスチーズ、かにかま、鶏もも肉 せん切り、青きな粉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、乾燥わかめ、メロン	うるち米、オリーブ油、有塩バター、米粉、パン粉、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、コッペパン、揚げ油	あら塩、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、マヨネーズ、パセリ粉、丸鶏がらスープ、きび砂糖	エネルギー 677kcal たんぱく質 26.0g 脂質 26.9g 炭水化物 91.6g 塩分 1.7g	
19 木	ごはん(持参) 蒸し団子 温野菜 きんぴらごぼう まいたけ汁 すいか	◎牛乳 100 ◎さつま芋せんべい	豚ひき肉、牛乳、卵、厚削り、油揚げ、高野豆腐、米みそ	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、ごぼう、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、すいか	うるち米、もち米、パン粉、ごま油、オリーブ油、いりごま	こいくちしょうゆ、あら塩、片栗粉、だししょうゆ、きび砂糖、純米酒、赤ちゃんせんべい	エネルギー 610kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.4g 炭水化物 97.3g 塩分 1.9g	
20 金	ごはん(持参) 春巻き ナムル かぼちゃの甘煮 卵としそうめん汁 メロン	◎牛乳 100 ◎わかめおにぎり	豚かた肉 せん切り、厚削り、鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳	たけのこ 水煮、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、日高こんぶ、メロン、乾燥わかめ	うるち米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、調合油、いりごま、そうめん	片栗粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、純米酒、オイスターソース、あら塩、本みりん	エネルギー 665kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.9g 炭水化物 113.7g 塩分 1.8g	
21 土	甘バターサンド 揚げだし豆腐 温そうめん汁 ヨーグルトみかんゼリー		高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、オレンジジュース、みかん缶	調合油、かたくり粉、そうめん	片栗粉、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、本みりん、あら塩	エネルギー0kcal たんぱく質 0g 脂質0g 炭水化物 0g 塩分 0g	お店屋さんごっこ
22 日								
23 月	ごはん(持参) トマトシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏もも肉 せん切り、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチューールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ミレービスケット	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.2g 炭水化物 90.3g 塩分 1.8g	
24 火	ごはん(持参) 魚のフライ キャベツ和え れんこんのきんぴら すまし汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ニコニコひじきせんべい	さけ、卵、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、れんこん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、調合油、パン粉、米粉、ごま油	中濃ソース、だししょうゆ、こいくちしょうゆ、あら塩、ひじきせんべい	エネルギー 465kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.6g 炭水化物 73.0g 塩分 1.0g	
25 水	ごはん(持参) タンドリーチキン スパゲッティサラダ ベイクドパンブキン キャベツ汁 メロン	◎牛乳 100 ◎ピザパン	鶏もも肉 せん切り、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、メロン	うるち米、スパゲッティ、ごま油、オリーブ油、バターロール	こいくちしょうゆ、カレー粉、あら塩、米酢、きび砂糖、トマトケチャップ、パセリ粉	エネルギー 648kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.3g 炭水化物 98.8g 塩分 1.6g	
26 木	ごはん(持参) 肉じゃが 厚焼きたまご レバーの竜田揚げ なめこ汁 すいか	◎牛乳 100 ◎焼さうどん	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、豚レバー、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、豚小間、かつお節	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが、なめこ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、すいか、キャベツ	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、かたくり粉、揚げ油、干しうどん、ごま油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、本みりん	エネルギー 563kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.2g 炭水化物 75.5g 塩分 1.8g	
27 金	ごはん(持参) さばの味噌煮 ポテトサラダ おさつバター 磯そうめん汁 メロン	◎牛乳 100 ◎ひじきの混ぜおにぎり	さば、米みそ、プロセスチーズ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、豚ひき肉	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン、干しいじき	うるち米、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、そうめん、きび砂糖	きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、ごま油、こいくちしょうゆ、本みりん、水、戻し汁	エネルギー 685kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.7g 炭水化物 107.8g 塩分 1.7g	
28 土	ソフトフランス 甘バター グラタン 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、ピザ用チーズ、調整豆乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、バレンシアオレンジ	コッペパン、マカロニ、オリーブ油、有塩バター、米粉、パン粉	パセリ粉、あら塩、牛乳 200、芋かりんとう	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.3g 脂質 23.6g 炭水化物 78.3g 塩分 1.0g	
29 日								
30 月	ごはん(持参) アスバラカレー 小女子甘煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎磯辺揚げ(せんべい)	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスバラガス、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも	カレーールウ、だししょうゆ、きび砂糖、磯辺揚げ	エネルギー 477kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.2g 炭水化物 79.0g 塩分 1.4g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・星おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

6月 献立表 幼児食(未満児)

2025 年 6 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 日								
2 月	ごはん ささみのさっぱりゴマがらめ 青菜和え おさつチップ むらくも汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏ささみ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、鶏もも肉 せん切り、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、いりごま、食用こめ油、さつまいも、オリーブ油、じゃがいも、グラニュー糖	米酢、本みりん、きび砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、ごま油、あら塩、麦茶、幸かりんとう	エネルギー 453kcal たんぱく質 22.1g 脂質 7.4g 炭水化物 77.4g 塩分 0.5g	
3 火	ごはん 五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ウエハース ◎牛乳 100 ◎ちまき	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、米みそ、高野豆腐、牛乳、きな粉	にんじん、ごぼう、刻み昆布、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、もち米	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、バセリ粉、トマトケチャップ、麦茶、ウエハース、あら塩	エネルギー 537kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.4g 炭水化物 79.1g 塩分 1.5g	ちまき作り
4 水	ごはん 焼き魚(鮭) アスパラサラダ えのき汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎おやつパン	さけ、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、アスパラガス、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、マカロニ	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、クリームパン	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.9g 炭水化物 81.7g 塩分 1.8g	
5 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎ふわふわチップ	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、豆乳クッキー、ふわふわチップ	エネルギー 431kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.6g 炭水化物 72.8g 塩分 1.4g	
6 金	ごはん ヒレカツ 三色和え 温そうめん汁 メロン	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	豚ヒレ肉、卵、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、しらす	キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、キウイフルーツ、あおさ	うるち米、米粉、パン粉、食用こめ油、そうめん、いりごま、ごま油	中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、麦茶	エネルギー 527kcal たんぱく質 23.8g 脂質 10.1g 炭水化物 88.8g 塩分 1.6g	
7 土	照り焼きチキンサンド・甘バターサンド 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	ホイップクリーム、鶏もも肉 25g、鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳、なかよしヨーグルト	キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、花花せんべい、ミレービスケット	エネルギー 672kcal たんぱく質 27.7g 脂質 27.6g 炭水化物 84.3g 塩分 1.9g	
8 日								
9 月	ごはん デンジャオロース キャッシュ 厚揚げの田楽 肉団子と白菜のスープ オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎飲むヨーグルト ◎ゴマビスケット	豚かた肉 せん切り、プロセスチーズ、卵、厚揚げ、米みそ、鶏ひき肉、厚削り、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、たけのこ 水煮、青ピーマン、しょうがおろし汁、コーン缶、さやいんげん、にんじん、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ	うるち米、ごま油、じゃがいも、米粉、有塩バター、オリーブ油、はるさめ	きび砂糖、清酒、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、片栗粉、ベーキングパウダー、麦茶、カルピス、ビスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.3g 炭水化物 72.8g 塩分 1.5g	
10 火	ごはん さばの塩焼き マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	塩さば、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バナナ	うるち米、マカロニ	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、カルシウム入り動物ビスケット	エネルギー 513kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.4g 炭水化物 69.1g 塩分 2.2g	
11 水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのツナ和え 焼きアスパラ すまし汁 メロン	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎セサミトースト	豚かた肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	たまねぎ、しょうが、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、アスパラガス、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、食パン、いりごま、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、あら塩、麦茶、きび砂糖	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.2g 炭水化物 80.3g 塩分 1.7g	
12 木	ごはん ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き レバーの甘辛煮 納さや汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎豆乳クッキー	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、たまねぎ、さやえんどう、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、パレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、食用こめ油	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、バセリ粉、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、麦茶、豆乳クッキー	エネルギー 534kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g 塩分 1.6g	
13 金	ごきつねごはん 鶏肉とかぼちゃのサツパリ揚げ 土佐和え 焼きブロッコリー ニラ玉汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏ひき肉、油揚げ、鶏もも肉 20g、かつお節、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、しいたけ、しょうが、かぼちゃ、葉ねぎ、にんにく、乾燥わかめ、ほうれんそう、コーン缶、ブロッコリー、にら、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、バナナ	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、食用こめ油、オリーブ油	水、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、純米酒、あら塩、麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.1g 炭水化物 79.5g 塩分 1.7g	誕生会
14 土	ソフトフランス ピーナッツパン 春雨ソテー 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ウエハース ◎白いお星様ヨーグルト ◎水族館のなかまたち	豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、はるさめ、ごま油	だししょうゆ、麦茶、ウエハース、水族館のなかまたち	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.6g 炭水化物 83.0g 塩分 1.6g	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16月	ごはん 麻婆豆腐 半月卵 わかめ汁 オレンジ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、なかよしヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、にら、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油	きび砂糖、こいくちしょうゆ、片栗粉、ごましお、麦茶、豆乳クッキー、ミレービスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.6g 炭水化物 69.7g 塩分 0.9g	
17火	ごはん カレーの煮付け マセドアンサラダ 豆鮭汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎やさいかりんとう	かれい、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、豚ひき肉、高野豆腐、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひじき、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バナナ	うるち米、さつまいも、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、みりん、マヨネーズ、あら塩、麦茶、やさいかりんとう	エネルギー 514kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.1g 炭水化物 73.8g 塩分 1.3g	
18水	ごはん トマトハンバーグ コールスローサラダ こぶき芋 とろりんスープ メロン	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎揚げパン	豚ひき肉、牛乳、卵、プロセスチーズ、かにかま、鶏もも肉 せん切り、青きな粉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、乾燥わかめ、メロン、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、米粉、パン粉、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、コッペパン、揚げ油	あら塩、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、マヨネーズ、パセリ粉、丸鶏がらスープ、麦茶、きび砂糖	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.2g 脂質 27.2g 炭水化物 91.6g 塩分 1.6g	
19木	ごはん 蒸し団子 温野菜 きんぴらごぼう まいたけ汁 すいか	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ぱりぱりパンプキン	豚ひき肉、牛乳、卵、厚削り、油揚げ、米みそ、高野豆腐	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、ごぼう、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、すいか、キウイフルーツ	うるち米、もち米、パン粉、ごま油、オリーブ油、いりごま	こいくちしょうゆ、あら塩、片栗粉、だししょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ぱりぱりパンプキン	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.0g 炭水化物 77.3g 塩分 1.1g	
20金	ごはん 春巻き ナムル かぼちゃの甘煮 卵とじそうめん汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎わかめおにぎり	豚かた肉 せん切り、厚削り、鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳	たけのこ 水煮、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、日高こんぶ、メロン、バナナ、乾燥わかめ	うるち米、春巻きの皮、ほろさめ、ごま油、調合油、いりごま、そうめん	片栗粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、オイスターソース、あら塩、本みりん、麦茶	エネルギー 643kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.7g 炭水化物 109.0g 塩分 1.8g	
21土	甘バターサンド 揚げだし豆腐 温そうめん汁 ヨーグルトみかんゼリー		高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、オレンジジュース、みかん缶	調合油、かたくり粉、そうめん	片栗粉、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、本みりん、あら塩	エネルギー0kcal たんぱく質 0g 脂質 0g 炭水化物 0g 塩分 0g	お店屋さんごっこ
22日								
23月	ごはん トマトシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○水族館のなかまたち ◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏むね肉 せん切り、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールーウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、水族館のなかまたち、ミレービスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.9g 炭水化物 90.0g 塩分 1.7g	
24火	ごはん 魚のフライ キャベツ和え れんこんのきんぴら すまし汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	さけ、卵、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、れんこん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、調合油、パン粉、米粉、ごま油	中濃ソース、だししょうゆ、こいくちしょうゆ、あら塩、麦茶、花花せんべい	エネルギー 436kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.4g 炭水化物 66.7g 塩分 1.2g	
25水	ごはん タンドリーチキン スパゲッティサラダ ペイクドパンプキン キャベツ汁 メロン	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎ピザパン	鶏もも肉 せん切り、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、バレンシアオレンジ	うるち米、スパゲッティ、ごま油、オリーブ油、バターロール	こいくちしょうゆ、カレー粉、あら塩、米酢、きび砂糖、麦茶、トマトケチャップ、パセリ粉	エネルギー 646kcal たんぱく質 25.0g 脂質 25.5g 炭水化物 85.6g 塩分 1.6g	
26木	ごはん 肉じゃが 厚焼きたまご レバーの竜田揚げ なめこ汁 すいか	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎焼きうどん	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、豚レバー、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、豚小間、かつお節	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、切干しいたけ、すいか、キウイフルーツ、キャベツ	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、かたくり粉、揚げ油、干しうどん、ごま油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、本みりん、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.5g 炭水化物 75.5g 塩分 1.7g	
27金	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ おさつバター 磯そうめん汁 メロン	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎ひじきの混ぜおにぎり	さば、米みそ、プロセスチーズ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、豚ひき肉	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン、バレンシアオレンジ、干しひじき	うるち米、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、そうめん、きび砂糖	きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、ごましお、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、水、戻し汁	エネルギー 678kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.9g 炭水化物 107.7g 塩分 1.6g	
28土	ソフトフランス 甘バター グラタン 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ◎ぱりぱりパンプキン ◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、ピザ用チーズ、調整豆乳、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、バレンシアオレンジ	コッペパン、マカロニ、オリーブ油、有塩バター、米粉、パン粉	パセリ粉、あら塩、麦茶、ぱりぱりパンプキン、芋かりんとう	エネルギー 544kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.0g 炭水化物 73.1g 塩分 1.2g	
29日								
30月	ごはん アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎白いお星様ヨーグルト ◎ふわふわチップ	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも	カレールーウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、豆乳クッキー、ふわふわチップ	エネルギー 453kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.4g 炭水化物 77.1g 塩分 1.3g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・星おやつ合計です。

※都合により献立を変更する場合があります。