

献立表

2025年6月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
2 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー キャベツナムル	菓子 牛乳 ミロ クラッカーサンド	豆乳、牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、味噌、チーズ、高野豆腐、花かつお、煮干し	パン粉、油、三温糖、ごま油、ごま、米	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	ケチャップ、しょうゆ、酢、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 413 kcal た ん ぱ く 質 23.6 g 脂 質 15.2 g カ ル シ ウ ム 423 mg
3 － 火 －	ごはん 味噌汁 豚しょうが焼き コロコロサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、米	もやし、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが、わかめ、昆布	しょうゆ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 391 kcal た ん ぱ く 質 20.4 g 脂 質 19 g カ ル シ ウ ム 256 mg
4 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら 中華きゅうり	ヨーグルト ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、三温糖、ごま、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー 465 kcal た ん ぱ く 質 19.3 g 脂 質 18.7 g カ ル シ ウ ム 307 mg
5 － 木 －	ごはん 味噌汁 煮しめ 納豆和え	果物 牛乳 菓子 ジュース	納豆、うずら卵、鶏もも肉、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、しらたき、三温糖、米	にんじん、だいこん、ほうれんそう、干しいたけ、みつば、昆布	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 352 kcal た ん ぱ く 質 16.2 g 脂 質 7.1 g カ ル シ ウ ム 130 mg

献立表									
2025年6月									
日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
6 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ 鮭ざんぎ ビーンズサラダ	ビーンズサラダ 北海道産の大豆を保育所で茹でてサラダにしています。 誤嚥防止のため大豆は刻んで提供しています。	菓子 牛乳 麦茶 焼きそば	さけ、豚肉、大豆、スキムミルク、ハム、花かつお	焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、バター、三温糖、食パン	人参、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 368 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 133 mg	
7 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	肉豆腐 焼き豆腐と豚肉・野菜と一緒に煮込んでいます。 植物性のたんぱく質が豊富で野菜もしっかり食べられるメニューです。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー 399 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19 g カルシウム 382 mg	
9 － 月 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース かみかみサラダ	かみかみサラダ 食物繊維が豊富なごぼうなど根菜を使ったサラダです。 よく噛んで咀嚼力をUPしましょう♪	菓子 牛乳 スイーツポテト風 牛乳	牛乳、豚肉、卵、ハム、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖、バター、片栗粉、三温糖、米	きゅうり、筍、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、にら、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、昆布	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、オイスターソース	エ ネ ル ギ ー 433 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 306 mg	
10 － 火 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	ひじききんぴら ひじき・ごぼう・人参・油揚げのきんぴらです。 ひじきには鉄分・カルシウム 食物繊維が豊富で成長期に不足しがちな栄養素がしっかり摂れる食材です。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	つきごんにゃく、三温糖、油、米	トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 389 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 388 mg	

献立表

2025年6月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
11 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ みそマヨネーズ和え	ヨーグルト フルーツサンド 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、煮干し、花かつお、味噌	ラーメン、食パン、マヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、きゃべつ、たまねぎ、にら、もも、バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 593 kcal た ん ぱ く 質 25.1 g 脂 質 23.1 g カ ル シ ウ ム 305 mg
12 － 木 －	ごはん 味噌汁 とんかつ ごま酢和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	パン粉、小麦粉、ごま、三温糖、油、米	きゅうり、こまつな、にんじん、ごぼう、昆布	酢、とんかつソース、こしょう	エ ネ ル ギ ー 413 kcal た ん ぱ く 質 26.5 g 脂 質 16.2 g カ ル シ ウ ム 303 mg
13 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ 手作りナゲット マセドアンサラダ	菓子 牛乳 フルーツ盛合わせ ヨーグルト	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、スキムミルク、おから、卵	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	とうもろこし、もも、パイナップル、オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 379 kcal た ん ぱ く 質 15.3 g 脂 質 12.6 g カ ル シ ウ ム 195 mg
14 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、なめこ、昆布	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 354 kcal た ん ぱ く 質 21.7 g 脂 質 14.6 g カ ル シ ウ ム 334 mg

献立表

2025年6月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
16 － 月 －	ごはん 味噌汁 鶏みそ焼き さつま芋甘煮	菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、豆腐、味噌、油揚げ、花かつお、煮干し	さつまいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、砂糖、米	キャベツ、ねぎ、にんじん、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 435 kcal た ん ぱ く 質 23.4 g 脂 質 17.2 g カ ル シ ウ ム 320 mg
17 － 火 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エ ネ ル ギ ー 474 kcal た ん ぱ く 質 18 g 脂 質 19.6 g カ ル シ ウ ム 293 mg
18 － 水 －	わかめうどん かき揚げ おかか和え	ヨーグルト ホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、卵、つと、花かつお、しらす干し	うどん、ホットケーキ粉、さつまいも、油、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖	ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 438 kcal た ん ぱ く 質 21.1 g 脂 質 16.9 g カ ル シ ウ ム 301 mg
19 － 木 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 だいこんサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、ツナ、味噌、おから、卵、花かつお、煮干し	マヨネーズ、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、米	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切干だいこん、かいわれだいこん、しょうが、昆布	しょうゆ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 470 kcal た ん ぱ く 質 21.7 g 脂 質 20.8 g カ ル シ ウ ム 281 mg

献立表

2025年6月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
20 － 金 －	食パン・ジャム 春野菜スープ お魚ハンバーグ ビーフンサラダ	菓子 牛乳 ナポリタン 麦茶	いわし、ベーコン、ハム、ウィンナーソーセージ	じゃがいも、スパゲティ、ビーフン、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、レモン	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 342 kcal
							た ん ぱ く 質 12.8 g
							脂 質 12.5 g
							カ ル シ ウ ム 141 mg
21 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、麴、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー 347 kcal
							た ん ぱ く 質 16.5 g
							脂 質 13.5 g
							カ ル シ ウ ム 298 mg
23 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、ごま、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー 356 kcal
							た ん ぱ く 質 16.6 g
							脂 質 21.4 g
							カ ル シ ウ ム 270 mg
24 － 火 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐揚げ煮 ブロッコリーサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏むね肉、ツナ、油揚げ、味噌、高野豆腐、花かつお、煮干し	マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖、米	ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、干しいたけ、昆布	しょうゆ、みりん、こしょう	エ ネ ル ギ ー 417 kcal
							た ん ぱ く 質 25 g
							脂 質 19.5 g
							カ ル シ ウ ム 306 mg



献 立 表

2025年6月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価		
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
25 － 水 －	しおラーメン シューマイ スティック野菜	揚げパン 人気メニューです。 コッペパンを素揚げしてきなこ・砂糖をまぶしていただきます。	ヨーグルト	牛乳、豚肉、なると、きな粉、煮干し、花かつお、味噌	ラーメン、コッペパン、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖	にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	505 kcal
		揚げパン							
		牛乳						脂 質	19.7 g
								カルシウム	294 mg
26 － 木 －	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ	麻婆豆腐 人参・ネギ等の野菜をたっぷり使って作っています。 味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。	果物	豆腐、豚ひき肉、ツナ、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、わかめ、にんにく、ひじき、しょうが、昆布	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	444 kcal
		牛乳							
		菓子						脂 質	15.3 g
		ジョア						カルシウム	978 mg
27 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ ポークビーンズ	ポークビーンズ 豚肉と大豆を使ったケチャップ味の料理です。 大豆にはタンパク質が多く、大豆タンパクにはコレステロールを下げる働きがあります。	菓子	ヨーグルト、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン、白身魚	小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	430 kcal
		牛乳							
		ぷるぷるポンチ						脂 質	13.7 g
		ヨーグルト						カルシウム	233 mg
28 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	きのこ和え しめじやえのき茸をだし醤油で煮て、和え衣にし、ほうれん草を和えています。	菓子	牛乳、豆腐、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、わかめ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エ ネ ル ギ ー	361 kcal
		牛乳							
		菓子						脂 質	13.2 g
		牛乳						カルシウム	260 mg

献立表

2025年6月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
30 － 月 －	ごはん 味噌汁 八宝菜 かぼちゃ甘煮 のりかつお	菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、三温糖、油、片栗粉、砂糖、バター、米	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、筍、にんじん、しいたけ、こまつな、ピーマン、昆布	しょうゆ、コンソメ	エ ネ ル ギ ー 421 kcal
							たんぱく 質 21.8 g
							脂 質 19.5 g
							カルシウム 317 mg

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以 上 児	給与栄養量 （副食分）	416	20.6	17.0	310	2.4	251	0.35	0.48	40	5.5	1.9
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	3.3	1.6
未 満 児	給与栄養量	513	21.4	15.2	301	2.4	213	0.33	0.46	36	5.3	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.20	0.30	18	3.2	1.5