



## 令和 7 年 6 月 献立表 (幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
2月	17火	昼食 御飯 中華スープ しゅうまい きゅうりとささみの中華サラダ 洋なし缶	米	しゅうまい ささみ	えのき、コーン きゅうり	エネルギー 447KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 11.8g カルシウム 163mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
3火	☆虫歯予防給食☆	昼食 ひじき御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根とツナの和え物 カットゼリー(サイダー)	米	みそ 鶏肉 ツナ	ひじき はくさい、にんじん 大根、にんじん、コーン	エネルギー 499KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 20.9g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 焼プリンタルト	焼プリンタルト	牛乳		
4水	19木	昼食 ロールパン クリームシチュー オムレツ ほうれん草の磯和え フルーツカクテル缶	ロールパン じゃがいも	ウインナー オムレツ のり	たまねぎ、にんじん ほうれん草 フルーツカクテル缶	エネルギー 528KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 16.4g カルシウム 115mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
5木	18水	昼食 肉みそうどん すまし汁 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	うどん	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ねぎ、大根 ごぼう、きゅうり、コーン バナナ	エネルギー 476KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 20.8g カルシウム 161mg 食塩相当量 2.5g
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
6金	16月	昼食 御飯 みそ汁 ミートボール 豆腐の煮物 黄桃缶	米 麩、じゃがいも	ミートボール 絹ごし豆腐、さつま揚げ	にんじん、しいたけ、いんげん 黄桃缶	エネルギー 532KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 10.5g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き			
9月	20金	昼食 御飯 みそ汁 白身魚のフライ 切干大根の旨煮 パイン缶	米 かぼちゃ	白身魚のフライ 油揚げ	たまねぎ 切干大根、にんじん、いんげん パイン缶	エネルギー 391KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 6.9g カルシウム 173mg 食塩相当量 2.5g
	午後おやつ	牛乳 クレープ(バニラ)	クレープ(バニラ)	牛乳		
10火	26火	昼食 醤油ラーメン 餃子 小松菜のごま和え 白桃缶	中華麺 ごま	豚肉 餃子 ちくわ	もやし、にんじん こまつな、にんじん 白桃缶	エネルギー 520KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 10.2g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.7g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(きな粉)	やわらかおかき			
11水	23月	昼食 ハヤシライス メンチカツ キャベツのおかかあえ オレンジ	米	豚肉 メンチカツ ちくわ、かつおぶし	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん キャベツ、きゅうり オレンジ	エネルギー 600KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 22.0g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.5g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ		野菜ジュース	
12木	24火	昼食 ふりかけ御飯 すまし汁 さわらのみそ照り焼き 春雨サラダ みかん缶	米 春雨	さわら ハム	たまごふりかけ わかめ、かぶ きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 492KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.0g カルシウム 145mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
13金	27金	昼食 御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼 さつまいものサラダ りんご缶	米 さつまいも	鶏肉 魚肉ソーセージ	キャベツ、もやし にんにく きゅうり りんご缶	エネルギー 440KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.7g カルシウム 163mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 ピーチゼリー	ピーチゼリー	牛乳		
25水	☆お誕生日給食☆	昼食 御飯 みそ汁 エビフライ 大根のそぼろ煮 青りんごゼリー	米	エビフライ 豚ひき肉	なめこ、ねぎ 大根、にんじん、しいたけ	エネルギー 690KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 16.9g カルシウム 360mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア		
30月	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ 洋ナシ缶	米	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ	コーン、えのき ねぎ きゅうり、もやし 洋ナシ缶	エネルギー 561KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 18.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト			

※おやつ 6月14日(土) サッポロポテト 6月28日(土) アンパンマンビスケット  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。