



## 令和7年6月献立表(未満児)



| 日<br>曜 | 時間帯      | 献立                                                         | 材 料 名          |                          |                                                                                       | 栄養価                                                                    |
|--------|----------|------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|        |          |                                                            | 黄<br>熱と力になるもの  | 赤<br>血や肉や骨になるもの          | 緑<br>体の調子を整えるもの                                                                       |                                                                        |
| 2月     | 17火      | 昼食<br>御飯<br>中華スープ<br>しゅうまい<br>きゅうりとささみの中華サラダ<br>洋なし缶       | 米              | しゅうまい<br>ささみ             | えのき、コーン<br>きゅうり                                                                       | エネルギー 351KCal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂 質 9.1g<br>カルシウム 130mg<br>食塩相当量 1.9g  |
|        |          | 午後おやつ<br>牛乳<br>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<br>ひじき御飯<br>みそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>大根とツナの和え物<br>カットゼリー(サイダー) | 米              | みそ<br>鶏肉<br>ツナ           | ひじき<br>はくさい、にんじん<br>大根、にんじん、コーン                                                       | エネルギー 391KCal<br>たんぱく質 14.8g<br>脂 質 16.1g<br>カルシウム 135mg<br>食塩相当量 1.8g |
|        |          | 午後おやつ<br>牛乳<br>焼プリンタルト                                     | 焼プリンタルト        | 牛乳                       |                                                                                       |                                                                        |
| 4水     | 19木      | 昼食<br>ロールパン<br>クリームシチュー<br>オムレツ<br>ほうれん草の磯和え<br>フルーツカクテル缶  | ロールパン<br>じゃがいも | ウインナー<br>オムレツ<br>のり      | たまねぎ、にんじん<br>ほうれん草<br>フルーツカクテル缶                                                       | エネルギー 434KCal<br>たんぱく質 14.6g<br>脂 質 13.1g<br>カルシウム 96mg<br>食塩相当量 1.5g  |
|        |          | 午後おやつ<br>麦茶<br>焼きおにぎり                                      | 焼きおにぎり         |                          |                                                                                       |                                                                        |
| 5木     | 18水      | 昼食<br>肉みそうどん<br>すまし汁<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>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<br>ねぎ、大根<br>ごぼう、きゅうり、コーン<br>バナナ                                   | エネルギー 315KCal<br>たんぱく質 10.1g<br>脂 質 15.9g<br>カルシウム 119mg<br>食塩相当量 2.2g |
|        |          | 午後おやつ<br>牛乳<br>たまごパン                                       | たまごパン          | 牛乳                       |                                                                                       |                                                                        |
| 6金     | 16月      | 昼食<br>御飯<br>みそ汁<br>ミートボール<br>豆腐の煮物<br>黄桃缶                  | 米<br>麴、じゃがいも   | ミートボール<br>絹ごし豆腐、さつま揚げ    | にんじん、しいたけ、いんげん<br>黄桃缶                                                                 | エネルギー 424KCal<br>たんぱく質 17.2g<br>脂 質 8.4g<br>カルシウム 98mg<br>食塩相当量 1.9g   |
|        |          | 午後おやつ<br>麦茶<br>たこ焼き                                        | たこ焼き           |                          |                                                                                       |                                                                        |
| 9月     | 20金      | 昼食<br>御飯<br>みそ汁<br>白身魚のフライ<br>切干大根の旨煮<br>パイン缶              | 米<br>かぼちゃ      | 白身魚のフライ<br>油揚げ           | たまねぎ<br>切干大根、にんじん、いんげん<br>パイン缶                                                        | エネルギー 305KCal<br>たんぱく質 12.2g<br>脂 質 5.4g<br>カルシウム 134mg<br>食塩相当量 2.2g  |
|        |          | 午後おやつ<br>牛乳<br>クレープ(バニラ)                                   | クレープ(バニラ)      | 牛乳                       |                                                                                       |                                                                        |
| 10火    | 26火      | 昼食<br>醤油ラーメン<br>餃子<br>小松菜のごま和え<br>白桃缶                      | 中華麺<br>ごま      | 豚肉<br>餃子<br>ちくわ          | もやし、にんじん<br>こまつな、にんじん<br>白桃缶                                                          | エネルギー 392KCal<br>たんぱく質 13.5g<br>脂 質 7.7g<br>カルシウム 112mg<br>食塩相当量 2.4g  |
|        |          | 午後おやつ<br>麦茶<br>やわらかおかき(きな粉)                                | やわらかおかき        |                          |                                                                                       |                                                                        |
| 11水    | 23月      | 昼食<br>ハヤシライス<br>メンチカツ<br>キャベツのおかかあえ<br>オレンジ                | 米              | 豚肉<br>メンチカツ<br>ちくわ、かつおぶし | たまねぎ、マッシュルーム、にんじん<br>キャベツ、きゅうり<br>オレンジ                                                | エネルギー 452KCal<br>たんぱく質 14.8g<br>脂 質 16.0g<br>カルシウム 51mg<br>食塩相当量 2.2g  |
|        |          | 午後おやつ<br>野菜ジュース<br>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<br>ふりかけ御飯<br>すまし汁<br>さわらのみそ照り焼き<br>春雨サラダ<br>みかん缶        | 米<br>春雨        | さわら<br>ハム                | たまごふりかけ<br>わかめ、かぶ<br>きゅうり、にんじん<br>みかん缶                                                | エネルギー 383KCal<br>たんぱく質 13.4g<br>脂 質 7.6g<br>カルシウム 115mg<br>食塩相当量 1.6g  |
|        |          | 午後おやつ<br>牛乳<br>丸ぼうろ                                        | 丸ぼうろ           | 牛乳                       |                                                                                       |                                                                        |
| 13金    | 27金      | 昼食<br>御飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のカレー焼<br>さつまいものサラダ<br>りんご缶        | 米<br>さつまいも     | 鶏肉<br>魚肉ソーセージ            | キャベツ、もやし<br>にんにく<br>きゅうり<br>りんご缶                                                      | エネルギー 353KCal<br>たんぱく質 14.3g<br>脂 質 8.2g<br>カルシウム 129mg<br>食塩相当量 1.1g  |
|        |          | 午後おやつ<br>牛乳<br>ピーチゼリー                                      | ピーチゼリー         | 牛乳                       |                                                                                       |                                                                        |
| 25水    | ★お誕生日給食★ | 昼食<br>御飯<br>みそ汁<br>エビフライ<br>大根のそぼろ煮<br>青りんごゼリー             | 米              | エビフライ<br>豚ひき肉            | なめこ、ねぎ<br>大根、にんじん、しいたけ                                                                | エネルギー 559KCal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂 質 13.0g<br>カルシウム 337mg<br>食塩相当量 1.5g |
|        |          | 午後おやつ<br>ジョア<br>ケーキ                                        | ケーキ            | ジョア                      |  |                                                                        |
| 30月    |          | 昼食<br>御飯<br>中華スープ<br>マーボー豆腐<br>きゅうりとツナのサラダ<br>洋ナシ缶         | 米              | 木綿豆腐、豚ひき肉<br>ツナ          | コーン、えのき<br>ねぎ<br>きゅうり、もやし<br>洋ナシ缶                                                     | エネルギー 464KCal<br>たんぱく質 15.7g<br>脂 質 15.9g<br>カルシウム 91mg<br>食塩相当量 1.8g  |
|        |          | 午後おやつ<br>麦茶<br>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。