

献立表

2025年06月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園児の花

| 日付 | 献立名 | 材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料) | | | おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ) |
|-----|---|--|---|--|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 02月 | チキンピラフ かき卵汁(万能ねぎ) ポテトサラダ 麦茶 果物 | ・米、・じゃがいも、○ 焼ふ、○・砂糖、油、 砂糖  | 鶏もも肉、卵、かつお 節、○・バター、・バ ター、○牛乳、◎牛乳 | ・たまねぎ、・コーン缶 (固形)、・きゅうり、万 能ねぎ、・にんじん、 パセリ | ◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク  |
| 03火 | ご飯 きのこ汁 あんかけ餃子 いんげんのソテー 麦茶 果物  | ・米、・片栗粉、・砂糖、 油 | ○牛乳、かまぼこ、・バ ター、かつお節、◎牛 乳、餃子 | ・コーン缶(固形)、しめ じ、えのきたけ、いんげ ん、万能ねぎ  | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 04水 | 菜の花ご飯 味噌汁(かぶ、人参) さんが焼き ポイルキャベツ 麦茶 | ・米、・砂糖、・パン粉、 油 | ○カルピス、鶏ひき肉、 卵、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節、◎牛乳 | ・キャベツ、・かぶ、○ みかん缶(固形)、・ね ぎ、・にんじん、・しょう が、わけぎ、バナナ | ◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツポンチ |
| 05木 | ロールパン ミネストローネ シーザーサラダ 麦茶  | ・ロールパン、○・米、 じゃがいも、・マカロニ | 鶏もも肉、・バター、粉 チーズ、◎牛乳 | ・キャベツ、・たまねぎ、 ホールトマト缶詰、・にん じん、・きゅうり、セロリー、 んにく、・パセリ | ◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(わかめ)  |
| 06金 | ご飯 味噌汁(油揚げ、大根) すき焼き風煮 麦茶 果物  | ・米、・しらたき、・砂 糖、油 | ○牛乳、豚肉(もも)、焼き 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、かつお 節、◎牛乳 | ・はくさい、・たまね ぎ、・だいこん、えのき たけ、・にんじん  | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 07土 | 和風パスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 | ・スパゲティー、油 | ○牛乳、ベーコン、・パ ン、かつお節、◎牛 乳  | ・ほうれんそう、・コー ン缶(固形)、・たまね ぎ、マッシュルーム缶、 焼きのり | ◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子 |
| 09月 | ご飯 すまし汁(みつば、おふ) ほきの味噌煮 のり和え 麦茶 果物  | ○・フライドポテト、 米、・焼ふ、○油、・砂 糖 | ○牛乳、ほき、米みそ (甘みそ)、かつお節、 ◎牛乳 | ・ほうれんそう、みつ ば、焼きのり、・しょう が | ◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト  |
| 10火 | ご飯 味噌汁(わかめ、キャベツ) 親子煮 麦茶 | ・米、・じゃがいも、・砂 糖、油、・片栗粉 | ○牛乳、鶏もも肉、 卵、なると、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお 節、◎牛乳  | ・たまねぎ、・キャベ ツ、・にんじん、カットわ かめ | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 11水 | ご飯 ワントンスープ マーボー豆腐 麦茶  | ・米、ワントンの皮、 片栗粉、油、・砂糖 | ○牛乳、・木綿豆腐、豚 ひき肉、鶏ひき肉、赤み そ、かつお節、◎牛乳 | ○バナナ、・ねぎ、・に んじん、・にら、・にん にく、・しょうが、干し いたけ | ◎牛乳 ○牛乳 ○バナナ  |
| 12木 | 醤油ラーメン のり塩ポテト 麦茶 果物  | 生中華めん、・じゃがい も、○・食パン(8枚切 り)、○・マヨネーズ、ごま 油 | ○牛乳、豚肉(肩)、○ ピザ用チーズ、○しら す干し、◎牛乳 | ・キャベツ、もやし、・た まねぎ、・にんじん、○ あおのり、あおのり  | ◎牛乳 ○牛乳 ○しらすトースト |
| 13金 | ご飯 味噌汁(たまねぎ、なす) 鶏の照焼き 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物 | ・米、・砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 ・バター、かつお節、◎ 牛乳 | ・こまつな、・コーン缶 (固形)、・たまねぎ、 ・ピーマン、・なす、・しょ うが | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 14土 | ロールパン スープ(おふ、わかめ) ハンバーグ いんげんとコーンのソテー 麦茶  | ・ロールパン、・焼ふ | ○牛乳、・バター、かつ お節、◎牛乳、ハン バーグ | ・コーン缶(固形)、い んげん、カットわかめ | ◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子 |
| 16月 | ご飯 五目汁 白身魚フライ 二色ポイル野菜 麦茶 果物  | ・米、○・ホットケーキ 粉、油、○油 | ○牛乳、○ピザ用チー ズ、油揚げ、かつお 節、◎牛乳、白身魚フ ライ、粉チーズ | ・キャベツ、・たまね ぎ、・にんじん、・だいこ ん、・ねぎ  | ◎牛乳 ○牛乳 ○チーズパンケーキ |

| 日付 | 献立名 | 材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) | | | おやつ (◎は10時、○は午後おやつ) |
|---------|--|--|--|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 火 | 焼きとり丼 味噌汁(油揚げ、じゃが芋) 切り干し大根のサラダ 麦茶  | ・米、・じゃがいも、・砂糖、油、・片栗粉 | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、◎牛乳 | ・たまねぎ、・きゅうり、・にんじん、切り干しだいこん、・しょうが、焼きのり  | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 18 水 | 肉みそうどん さつま芋の甘煮 麦茶 果物 | ・ゆでうどん、・さつまいも、○コーンフレーク、・砂糖、・片栗粉、油 | ○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳  | ・たまねぎ、・にんじん | ◎牛乳 ○牛乳 ○コーンフレーク |
| 19 木 | ご飯 味噌汁(大根、しめじ) プルコギ炒め 麦茶 果物 | ・米、はるさめ、油、・砂糖  | 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、・ごま、かつお節、○牛乳、◎牛乳 | ・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・にら、しめじ | ◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクパン  |
| 20 金 | けやきびビンバ すまし汁(わかめ、ねぎ) 厚揚げと大根の煮物 麦茶  | ・米、・砂糖、ごま油 | ○牛乳、・生揚げ、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳 | ・だいこん、・にんじん、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ、・ねぎ  | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 21 土 | トマトパスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 | ・スパゲティー | ○牛乳、ベーコン、・バター、かつお節、粉チーズ、◎牛乳  | ・ホールトマト缶詰、・コーン缶(固形)、マッシュルーム缶、・たまねぎ | ◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子 |
| 23 月 | ご飯 すまし汁(豆腐、えのき) 鮭のつけ焼き ひじきの炒り煮 麦茶 | ・米、○・グラニュー糖、・しらたき、・砂糖、ごま油、油  | さけ、○ヨーグルト(無糖)、・木綿豆腐、・油揚げ、かつお節、◎牛乳 | ○バナナ、○・みかん缶(固形)、・にんじん、えのきたけ、ひじき、・しょうが | ◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツ ヨーグルト  |
| 24 火 | ご飯 味噌汁(キャベツ、おふ) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物 | ・米、・黒砂糖、・焼ふ、油、・砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳  | ・にんじん、・コーン缶(固形)、・キャベツ、バナナ | ◎牛乳 ○牛乳 ○バナナ ホットケーキ |
| 25 水 | スパゲッティミートソース コーンスープ グリーンサラダ 麦茶  | ・スパゲティー、○・ホットケーキ粉、油、○・砂糖、・砂糖、・片栗粉 | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ | ・たまねぎ、・クリームコーン缶、・キャベツ、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・にんじん、・パセリ | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 26 木 | とんとん丼 味噌汁(人参、玉ねぎ) ナムル 麦茶 果物  | ・米、・しらたき、・砂糖、ごま油、油 | ○牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○ホイップクリーム、かつお節、・ごま、◎牛乳 | ・たまねぎ、もやし、・きゅうり、・にんじん  | ◎牛乳 ○牛乳 ○バースデーケーキ |
| 27 金 | ポークカレー オニオンスープ フレンチサラダ 麦茶 果物  | ・米、・じゃがいも、油、・砂糖 | ○牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、脱脂粉乳、・バター、◎牛乳 | ・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、干しぶどう、・にんにく、・しょうが、グリーンピース(冷凍)、・パセリ | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 28 土 | パン 鶏肉のトマト煮 麦茶 | ロールパン、・じゃがいも | ○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳 | ・にんじん、・たまねぎ、・ホールトマト缶詰、・キャベツ  | ◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子 |
| 30 月 | ご飯 中華スープ 八宝菜 麦茶 果物  | ・米、○・マカロニ、○・砂糖、ごま油、・片栗粉、・砂糖 | ○牛乳、豚肉(肩)、なると、○・きな粉、◎牛乳 | ・はくさい、・たまねぎ、・にんじん、・ねぎ、・たけのこ(水煮缶)、カットわかめ、干しいたけ | ◎牛乳 ○牛乳 ○マカロニきなこ |

※ 乳児のみ午前のおやつに牛乳が出ます。

※ 献立は変更になる場合があります。

～ 今月の行事食・食育活動 ～

・4日(水) 日本の郷土料理 < 千葉 >

給食: 菜の花ご飯、味噌汁(かぶ、人参)、さんが焼き、
ボイルキャベツ、麦茶

・26日(木) 誕生会

おやつ: バースデーケーキ



今月の平均栄養量
(幼児)

| | |
|--------|----------|
| ☆エネルギー | 505 kcal |
| ☆たんぱく質 | 20.6 g |
| ☆脂質 | 16.0 g |
| ☆食塩 | 2.0 g |

今月の平均栄養量
(乳児)

| | |
|--------|----------|
| ☆エネルギー | 460 kcal |
| ☆たんぱく質 | 19.8 g |
| ☆脂質 | 16.7 g |
| ☆食塩 | 1.8 g |