

献立表

2025年06月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園貝の花

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ (◎は10時おやつ、○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) さんかく焼き ボイルキャベツ 麦茶 | ・米、・砂糖、・パン粉、油  | ○カルビス、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、・にんにく、・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 | ・スペゲティー、油 | ○牛乳、ベーコン、・バター、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 ワンタンスープ マーぼー豆腐 麦茶 | ・米、ワンタンの皮、・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 二色ボイル野菜 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 | | | おやつ (◎は10時おやつ、○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、切り干し大いこん、・しょうが、焼きのり | ◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 |
| 18 水 | 肉みそ丼 さつまいも 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) ブルコギ炒め 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 | けやきビビンバ すまじ汁(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、切り干し大いこん、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 | ・スペゲティー | ○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 すまじ汁(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 キヤロットサラダ 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 | スペ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 | ・スペゲティー、○・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、干しうどう、・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、干しこいたけ | ◎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) 誕生日会
おやつ: バースデーケーキ



今月の平均栄養量
(幼児)

今月の平均栄養量
(乳児)

☆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

☆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