

令和7年6月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
2月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、オクラドライカレー、小松菜の和えもの、オレンジ	うるち米、じゃがいも、スイートコーン缶、カレールウ、なたね油、ごま油、いりごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、黄大豆	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、青ピーマン、こまつな、えのきたけ、にんじん、オレンジ	中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、ポテトチップス	じゃがいも、なたね油	牛乳	バナナ	塩
3火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ちゃんぽん、海藻サラダ、厚揚げの煮物、バナナ	中華めん、スイートコーン缶、ごま油、上白糖	豚肩ロース、みそ、牛乳、鶏ささみ、生揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、ほうれんそう、きゅうり、あおりのり、バナナ	おろししょうが、おろしにんにく、かつおだし、鳥がらだし、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、ほうれん草のパンケーキ	ホットケーキミックス、上白糖、なたね油	牛乳、卵	ほうれんそう	
4水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、さつまいものレモン煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、さつまいも	しろさけ、みそ、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン(果汁)、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、グラニュー糖、なたね油	牛乳、卵、絹ごし豆腐		
5木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、ヤンニョム風チキン、ブロッコリーのごまマヨ和え、白菜と豆腐のスープ、バナナ	食パン、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま、マヨネーズ、いりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、バナナ	料理酒、トマトケチャップ、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん
	午後おやつ	牛乳、マドレーヌ	薄力粉、上白糖、無塩バター	牛乳、卵		ベーキングパウダー
6金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、しそつくね焼き、春雨サラダ、みそ汁、フルーツゼリー	うるち米、なたね油、パン粉、上白糖、片栗粉、はるさめ、オレンジゼリー	鶏ひき肉、ロースハム、絹ごし豆腐、みそ	もやし、根菜ねぎ、にんじん、ひじき、きゅうり、カットわかめ	ゆかり、水、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ					
9月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、コーンカレー、もやしの磯辺和え、オレンジ	うるち米、スイートコーン、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖	鶏ひき肉、黄大豆	にんじん、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、あおりのり、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	がんばれ！野菜家族	牛乳		
10火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ナポリタン、ポテトサラダ、すまし汁、バナナヨーグルト	マカロニ、スパゲッティ、なたね油、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ	豚肩ロース、ペビーチーズ、ロースハム、絹ごし豆腐、鶏むね肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、コンソメ、かつおだし、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、チキンナゲット	マヨネーズ、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐		塩、トマトケチャップ
11水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ふりかけごはん、タラの照り焼き、和風サラダ、なすのみそ汁、オレンジ	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖	まだら、鶏ささみ、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、カットわかめ、たまねぎ、オレンジ	ふりかけ(たまご)、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもの蒸しパン	薄力粉、上白糖、無塩バター、さつまいも	牛乳、卵		ベーキングパウダー
12木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、タンドリーチキン、ツナサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、カレー粉、いりごま、マヨネーズ	鶏もも肉、ヨーグルト、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、バナナ	おろしにんにく、塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、そばろおにぎり	うるち米、上白糖、いりごま	牛乳、卵、豚ひき肉		こいくちしょうゆ、料理酒
13金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークチャップ、ほうれん草の胡麻和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、スイートコーン缶、いりごま、上白糖	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、オレンジ	トマトケチャップ、おろしにんにく、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ポテトベーコンキッシュ	ぎょうざの皮、じゃがいも、無塩バター	牛乳、ロースベーコン、チーズブレッド、卵	たまねぎ	塩、コンソメ
16月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、オクラドライカレー、小松菜の和えもの、オレンジ	うるち米、じゃがいも、スイートコーン缶、カレールウ、なたね油、ごま油、いりごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、黄大豆	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、青ピーマン、こまつな、えのきたけ、にんじん、オレンジ	中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、ポテトチップス	じゃがいも、なたね油	牛乳	バナナ	塩
17火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ちゃんぽん、海藻サラダ、厚揚げの煮物、バナナ	中華めん、スイートコーン缶、ごま油、上白糖	豚肩ロース、みそ、牛乳、鶏ささみ、生揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、ほうれんそう、きゅうり、あおりのり、バナナ	おろししょうが、おろしにんにく、かつおだし、鳥がらだし、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、ほうれん草のパンケーキ	ホットケーキミックス、上白糖、なたね油	牛乳、卵	ほうれんそう	
18水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、さつまいものレモン煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、さつまいも	しろさけ、みそ、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン(果汁)、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、グラニュー糖、なたね油	牛乳、卵、絹ごし豆腐		
19木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、ヤンニョム風チキン、ブロッコリーのごまマヨ和え、白菜と豆腐のスープ、バナナ	食パン、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま、マヨネーズ、いりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、バナナ	料理酒、トマトケチャップ、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん
	午後おやつ	牛乳、マドレーヌ	薄力粉、上白糖、無塩バター	牛乳、卵		ベーキングパウダー

20 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、しそつくね焼き、春雨サラダ、みそ汁、フルーツゼリー	うるち米、なたね油、パン粉、上白糖、片栗粉、はるさめ、オレンジゼリー	鶏ひき肉、ロースハム、絹ごし豆腐、みそ	もやし、根深ねぎ、にんじん、ひじき、きゅうり、カットわかめ	ゆかり、水、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、あじさいゼリー	上白糖、無塩バター、薄力粉	牛乳、生クリーム、ゼラチン、卵黄	グレープジュース	水、ビュアココア
23 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、コーンカレー、もやしの磯辺和え、オレンジ	うるち米、スイートコーン、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖	鶏ひき肉、黄大豆	にんじん、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、あおのり、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	がんばれ！野菜家族	牛乳		
24 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ナポリタン、ポテトサラダ、すまし汁、バナナヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ	豚肩ロース、ペビーチーズ、ロースハム、絹ごし豆腐、鶏むね肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、コンソメ、かつおだし、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、チキンナゲット	マヨネーズ、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐		塩、トマトケチャップ
25 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ふりかけごはん、タラの照り焼き、和風サラダ、なすのみそ汁、オレンジ	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖	まだら、鶏ささみ、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、カットわかめ、たまねぎ、オレンジ	ふりかけ（たまご）、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもの蒸しパン	薄力粉、上白糖、無塩バター、さつまいも	牛乳、卵		ベーキングパウダー
26 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、タンドリーチキン、ツナサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、カレー粉、いりごま、マヨネーズ	鶏もも肉、ヨーグルト、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、バナナ	おろしにんにく、塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、そばおにぎり	うるち米、上白糖、いりごま	牛乳、卵、豚ひき肉		こいくちしょうゆ、料理酒
27 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークチャップ、ほうれん草の胡麻和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、スイートコーン缶、いりごま、上白糖	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、オレンジ	トマトケチャップ、おろしにんにく、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ポテトベーコンキッシュ	ぎょうざの皮、じゃがいも、無塩バター	牛乳、ロースベーコン、チーズブレッド、卵	たまねぎ	塩、コンソメ
30 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、オクラドライカレー、小松菜の和えもの、オレンジ	うるち米、じゃがいも、スイートコーン缶、カレールウ、なたね油、ごま油、いりごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、黄大豆	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、青ピーマン、こまつな、えのきたけ、にんじん、オレンジ	中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、ポテトチップス	じゃがいも、なたね油	牛乳	バナナ	塩

3歳以上児・平均エネルギー 506.7kcal/たんぱく質 23.2g/脂質 15.5g/塩分 1.5g

3歳未満児・平均エネルギー 434.6kcal/たんぱく質 19.4g/脂質 12.6g/塩分 1.3g