

# 献立表

2025年6月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのてりやき	上白糖、片栗粉	かれい		酒、しょうゆ
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	えのきたけ、だいこん	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	豆腐ドーナツ(きなこ味)	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油、上白糖	絹ごし豆腐、きな粉		食塩	
	牛乳		牛乳			
03 火 ☆	昼食	ポークカレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
		みかん			みかん缶	
		ももパフェ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	もも缶(黄桃)	ベーキングパウダー
午後おやつ	りんごジュース			りんご天然果汁		
	牛乳		牛乳			
04 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		ヤンニョムチキン	片栗粉、なたね油、上白糖、ごま油	鶏もも肉	にんにく	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、上白糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩
		中華スープ		ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、コーン缶	しょうゆ、鶏がらスープ
午後おやつ	肉まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒	
	牛乳		牛乳		オイスターソース、食塩、こしょう	
05 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		鶏と高野の煮物	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍) こんぶ(だし用)、凍り豆腐	にんじん	だしかつお、しょうゆ、みりん
		そうめん汁	干しそうめん	こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん、オクラ	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	ココアポンデケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、白玉粉、上白糖、なたね油	絹ごし豆腐		ココアパウダー	
	牛乳		牛乳			
06 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		豚肉の生姜焼き	上白糖、なたね油	豚肉	たまねぎ、もやし、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
		磯和え		もみ海苔(えび)	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ
		お味噌汁	じゃがいも	木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん	だしかつお
午後おやつ	牛乳アイス	砂糖	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤	
	おこめパフ	うるち米、植物油			塩	
07 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		冷やしうどん(天かす入り)	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)	めんつゆ、しょうゆ、みりん、だしかつお
		バナナ			バナナ	
09 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
		五色和え	ごま油	ちくわ(卵不使用)	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、糸かつお
		お味噌汁	切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、しめじ	だしかつお
午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用)		コンソメ	
	牛乳		牛乳			
10 火	昼食	しんしょうがご飯	胚芽米	こんぶ(だし用)	しょうが	しょうゆ、酒、食塩
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		肉団子スープ	はるさめ、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ、食塩、こしょう
		バナナ蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	牛乳		牛乳			
11 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の西京焼き	上白糖	さば、味噌		みりん、酒
		オクラのおかか和え			オクラ(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	たけのこ(水煮缶)、しいたけ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	お好み焼き	お好み焼き粉(小麦)、天かす(小麦)、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり	キャベツ、にんじん	お好みソース(小麦・大豆・もち・りんごを含む) 糸かつお	
	牛乳		牛乳			
12 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		チキン南蛮	片栗粉、マヨドレ、小麦粉、なたね油、上白糖	鶏もも肉		しょうゆ、酒、酢、食塩
		カムカムサラダ	ごま油、上白糖		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、こしょう
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、なす、葉ねぎ	だしかつお
午後おやつ	あじさいゼリー		カルピス、アガー	レモン果汁	※1パタフライピー	
	ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	牛乳		牛乳			
13 金	昼食	コッパン	コッパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		夏野菜のグラタン	じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、パン粉(小麦)	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	コーン缶、ズッキーニ、なす、赤ピーマン	コンソメ、パセリ粉
		オニオンスープ	マカロニ(小麦)、バター		たまねぎ	コンソメ、パセリ粉、食塩
		しらすと大葉のおにぎり	胚芽米、天かす(小麦)	釜揚げしらす、こんぶ(だし用)	しそ	めんつゆ
午後おやつ	牛乳(幼児のみ)		牛乳			
	味噌ラーメン	ゆで中華めん(小麦)	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ	
	オレンジ			コーン缶、葉ねぎ	食塩、こしょう	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	牛乳		牛乳			

※1パタフライピーはマメ科の植物で、植物由来の天然着色料です。  
☆お誕生日おめでとうメニューです。6月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 つるむらさき、モロヘイヤ、みつば、アスパラ、ズッキーニ、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、とうもろこし、レタス、トマト、しんしょうが、らっきょう、えだまめ、グリーンピース、じゃがいも、スイカ、イチジク、メロン、パイナップル

16 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのてりやき	上白糖、片栗粉	かれい		酒、しょうゆ
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん

		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	えのきたけ、だいこん	しょうゆ、だしかつお、食塩		
	午後おやつ	豆腐ドーナツ(きなこ味) 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油、上白糖	絹ごし豆腐、きな粉 牛乳		食塩		
17	火	昼食	ピラフ フレンチサラダ コンソメスープ	胚芽米、なたね油 なたね油、上白糖 じゃがいも	ベーコン(卵不使用) 鶏ささみ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、コーン缶、にんじん キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、ブロッコリー(冷凍)	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	
		午後おやつ	お米deりんごタルト ミレービスケット(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん 小麦粉、砂糖、食物油、ショートニング、ぶどう糖	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 食塩、膨張剤	
		18	水	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン マカロニサラダ 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖、ごま油 マカロニ(小麦)、上白糖	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用)	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、コーン缶
午後おやつ	肉まん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉		豆乳、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう		
19	木	昼食		ご飯 あじの塩焼き 鶏と高野の煮物 そうめん汁	胚芽米 上白糖	あじ 鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍) こんぶ(だし用)、凍り豆腐 こんぶ(だし用)	にんじん はくさい、にんじん、オクラ	食塩 だしかつお、しょうゆ、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ		ココアボンデケーキ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、白玉粉、上白糖、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		ココアパウダー		
20		金	★ 昼食	ポークカレーライス ブロッコリーのツナサラダ 黄桃	胚芽米、じゃがいも 上白糖	豚肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご ブロッコリー(冷凍)、にんじん もも缶(黄桃)	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) 酢、食塩
午後おやつ	牛乳アイス おこめパフ		砂糖 うるち米、植物油	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤 塩		
21	土		昼食	牛乳(幼児のみ) 冷やしうどん(天かす入り) バナナ	牛乳 ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛乳 油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍) バナナ	めんつゆ、しょうゆ、みりん、だしかつお
23		月	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き 五色和え お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦) ごま油 切り麩(小麦)	鮭 ちくわ(卵不使用) 味噌、こんぶ(だし用)	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、しめじ	ケチャップ、食塩 しょうゆ、糸かつお だしかつお
午後おやつ			チーズじゃがもち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用) 牛乳		コンソメ	
24	火		昼食	しんしょうがご飯 ツナわかめサラダ 肉団子スープ	胚芽米 上白糖 はるさめ、片栗粉	こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾) 豚ひき肉、木綿豆腐	しょうが キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ、食塩、こしょう
午後おやつ		バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー		
25		水	昼食	ご飯 鯖の西京焼き オクラのおかか和え すまし汁	胚芽米 上白糖	さば、味噌	オクラ(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい たけのこ(水煮缶)、しいたけ、にんじん	みりん、酒 しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	お好み焼き 牛乳		お好み焼き粉(小麦)、天かす(小麦)、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり 牛乳	キャベツ、にんじん	お好みソース(小麦・大豆・もち・りんごを含む) 糸かつお		
26	木		昼食	ご飯 チキン南蛮 カムカムサラダ お味噌汁	胚芽米 片栗粉、マヨドレ、小麦粉、なたね油、上白糖 ごま油、上白糖	鶏もも肉	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、なす、葉ねぎ	しょうゆ、酒、酢、食塩 しょうゆ、食塩、こしょう だしかつお
午後おやつ		フルーツゼリー ぼたぼた焼き 牛乳	上白糖 うるち米、植物油、澱粉、砂糖	アガー 牛乳	もも缶(黄桃)、みかん缶	しょうゆ、塩、トレハロース		
27		金	昼食	コッパン 夏野菜のグラタン オニオンスープ	コッパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、パン粉(小麦) マカロニ(小麦)、バター	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	コーン缶、スズキニ、なす、赤ピーマン たまねぎ	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、パセリ粉、食塩
午後おやつ	しらすと大葉のおにぎり 牛乳		胚芽米、天かす(小麦)	釜揚げしらす、こんぶ(だし用)	しそ	めんつゆ		
28	土		昼食	牛乳(幼児のみ) 味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)	牛乳 豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし コーン缶、葉ねぎ オレンジ	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ 食塩、こしょう
30		月	昼食	ピラフ フレンチサラダ コンソメスープ	胚芽米、なたね油 なたね油、上白糖 じゃがいも	ベーコン(卵不使用) 鶏ささみ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、コーン缶、にんじん キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、ブロッコリー(冷凍)	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩
午後おやつ			お米deりんごタルト ミレービスケット(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん 小麦粉、砂糖、食物油、ショートニング、ぶどう糖	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 食塩、膨張剤	

★ひいらぎキャンプのため、年長のみリクエストのカツカレーとなります。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	544 kcal	561 kcal	460 kcal	467kcal
たんぱく質	22.4 g	23.0 g	19.5 g	18.0g
脂質	16.6 g	14.0~21.0g	14.9 g	10.0~16.0 g
カルシウム	218 mg	270 mg	220 mg	225 mg
ビタミンC	20 mg	20mg	17 mg	17.5 mg