

2025年 6月給食献立表

御代田町雪窓保育園

日 曜 日	主 食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2月	○	さわらの梅みそ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	さわら 本みりん 梅肉 上白糖 みそ 切干しだいこん 干しいたけ にんじん 焼き竹輪 サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 水 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ えのき 料理酒 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	にんじんグラッセ 牛乳	ココア豆腐ブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	360kcal 20.5g 16.9g 2.0g
3火	○	ポテトミートソースグラタン コーンサラダ バナナ	じゃが芋 豚ひき肉 たまねぎ トマト水煮 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 青ピーマン ミックスチーズ コーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ	せんべい 麦茶	ブルーベリーケーキ 薄力粉 卵 有塩バター ベーキングパウダー ヨーグルト ブルーベリージャム 上白糖 麦茶	362kcal 15.1g 15.6g 1.4g
4水	○	手作りさつま揚げ 塩昆布あえ 麩のみそ汁	すけとうだら(すり身) ちりめんじゃこ ごぼう にんじん たまねぎ コーン 片栗粉 サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 こいくちしょうゆ 穀物酢 えのき 長ねぎ にんじん 焼き豆腐 たまねぎ 煮干しだし みそ	クッキー 麦茶	ごはんピザ 精白米 水 ほうれん草 豚ベーコン ケチャップ ミックスチーズ 牛乳	383kcal 21.0g 14.9g 1.9g
5木	○	五目卵焼き もやしと油揚げのサラダ 豚汁	卵 鶏ひき肉 たまねぎ 干ひじき にんじん 干しいたけ 絞豆腐 こいくちしょうゆ しいたけだし 上白糖 食塩 りょくとうもやし きゅうり にんじん 油揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 穀物酢 木綿豆腐 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ こいくちしょうゆ みそ 煮干しだし	ブロッコリーのおかかあえ 麦茶	ごまシュガートースト 食パン マーガリン 白すりごま 上白糖 牛乳	425kcal 24.8g 23.6g 2.3g
6金	×	肉うどん ひじきのマヨサラダ オレンジ	うどん 豚こま肉 なたね 長ねぎ にんじん たまねぎ 油揚げ サラダ油 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん かつお・昆布だし 干ひじき コーン きゅうり かにかま にんじん うすくちしょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	国産ぶとうゼリー 牛乳	たまご蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 卵 上白糖 牛乳 サラダ油 牛乳	483kcal 20.4g 19.9g 2.1g
9月	○	チンジャオロース バンバンジーサラダ メロン	豚こま肉 青ピーマン たまねぎ にんじん だけのこ りょくとうもやし おろししょうが オイスターソース こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 キャベツ きゅうり 鶏ささみ水煮フレック にんじん 上白糖 白すりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 みそ ごま油	豆腐煮 麦茶	みそだれポテト じゃが芋 みそ 上白糖 本みりん 片栗粉 水 牛乳	363kcal 20.7g 15.6g 1.7g
10火	○	鯖のごまケチャップソース 切干大根のツナサラダ 白菜としめじの豆乳スープ	さば 食塩 片栗粉 サラダ油 上白糖 ケチャップ 中濃ソース 白すりごま 水 切干しだいこん こまつな きゅうり にんじん ツナ水煮 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油 上白糖 いりごま 白菜 たまねぎ しめじ 豚ベーコン 豆乳 コンソメ	カルシウムウエハース 麦茶	塩昆布のおむすび 精白米 かつお節 塩昆布 ごま塩 おむすび用のり 麦茶	359kcal 17.2g 14.9g 1.8g
11水	○	ひき肉のコーンフ레이크焼 白菜のおかかあえ ちくわのすまし汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ キャベツ おろししょうが 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 コーンフ레이크 白菜 りょくとうもやし コーン にんじん かつお節 うすくちしょうゆ たまねぎ 長ねぎ にんじん 焼き竹輪 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒	オレンジ 麦茶	チーズコンコンブル 中力粉 上白糖 食塩 ドライイースト いりごま お湯 有塩バター チーズ 牛乳	382kcal 20.3g 18.2g 1.8g
12木	○	厚揚げのミートソース煮 ブロッコリーサラダ バナナ	生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん コーン ケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ パセリ りょくとうもやし キャベツ ブロッコリー かにかま コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう	粉ふき芋 牛乳	あじさいゼリー 青りんごゼリーの素 ぶどうゼリーの素 クールゼリーの素 麦茶	322kcal 14.0g 11.2g 1.1g
13金	×	☆☆らんらんランチデー☆☆ さくら組の希望献立です		ビスケット 麦茶		

日 曜日	主食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー 脂質	たんぱく質 塩分
16 月	○	ドライカレー 三色和え バナナ 	鶏ひき肉 豚ひき肉 トマト水煮 たまねぎ じゃが芋 にんじん 赤パプリカ カレールウフレーク(1歳児：はちみつなしカレールウ) ケチャップ 中濃ソース おろしにんにく おろししょうが サラダ油 キャベツ りょくとうもやし にんじん 穀物酢 しょうゆ 砂糖 福神漬け	卵ボーロ 麦茶	うどんかりんとう うどん 黒砂糖 水 サラダ油 牛乳	433kcal 19.7g	16.9g 2.7g
17 火	○	鮭のにんじんマヨソース ビーフン炒め 押し麦スープ	さけ 食塩 こしょう にんじん マヨネーズ風ドレッシング ビーフン キャベツ 豚こま肉 青ピーマン にんじん 料理酒 ごま油 オイスターソース こいくちしょうゆ 押し麦 にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ 豚ベーコン コンソメ 食塩 こしょう	ふかし芋 麦茶	あんぱんぱん ホットケーキミックス 調製豆乳 サラダ油 あんこ 牛乳	411kcal 14.3g	21.4g 1.9g
18 水	○	和風梅チキン もやしのごまあえ じゃが芋のみそ汁	鶏肉もも 片栗粉 サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 梅肉 刻みのり りょくとうもやし キャベツ こまつな にんじん 白すりごま こいくちしょうゆ 上白糖 じゃが芋 にんじん 長ねぎ わかめ たまねぎ みそ 煮干しだし	ヨーグルト 麦茶	豆乳/バナナケーキ ホットケーキミックス 調製豆乳 バナナ 牛乳	416kcal 21.2g	20.5g 2.0g
19 木	○	八宝菜 バンサンスー メロン	豚こま肉 白菜 キャベツ たまねぎ 干しいたけ だけのこ にんじん 鶏がらだし 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 片栗粉 きゅうり みかん 緑豆はるさめ 豚ロースハム 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 いりごま	蒸しかぼちゃ 麦茶	五平餅 精白米 水 上白糖 みそ 白すりごま 本みりん 牛乳	392kcal 14.2g	17.9g 1.5g
20 金	×	チキンライス キャベツツナサラダ クリームスープ	ごはん 鶏肉むねこま肉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう ケチャップ コンソメ 中濃ソース キャベツ ツナ水煮 りょくとうもやし にんじん オリーブ油 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 こしょう 鶏肉ももこま肉 たまねぎ じゃが芋 にんじん しめじ コーンペースト 有塩バター 中力粉 牛乳 生クリーム コンソメ 食塩	コーンフレーク 牛乳	チョコケーキ 未満児：ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳 麦茶 	479kcal 14.6g	14.9g 2.2g
23 月	○	ちくわの磯部揚げ 冬瓜のさっぱりサラダ ワントンスープ	焼き竹輪 花こころも あおのり サラダ油 とうがん かにかま オクラ コーン 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 いりごま レモン果汁 ワントンの皮 鶏ひき肉 長ねぎ チンゲンサイ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 料理酒 鶏がらだし	チーズ 野菜ジュース	パンプディング 食パン 卵 上白糖 牛乳 牛乳	349kcal 16.2g	20.0g 2.4g
24 火	○	キャベツと豚肉のみそ炒め 大根の梅マヨサダ すいか 	豚こま肉 キャベツ 青ピーマン 長ねぎ おろしにんにく おろししょうが サラダ油 みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 砂糖 だいこん きゅうり かにかま にんじん 上白糖 梅肉 マヨネーズ風ドレッシング いりごま	ゆかりポテト 麦茶	豆腐ボール 絞豆腐 ツナ水煮 たまねぎ 干ひじき 片栗粉 中力粉 ケチャップ サラダ油 牛乳	384kcal 20.7g	21.5g 1.3g
25 水	○	鯖の塩焼き なすのみそ炒め 小松菜のすまし汁	さば 食塩 なす たまねぎ スキーニ 鶏ひき肉 サラダ油 上白糖 みそ 本みりん こまつな 木綿豆腐 長ねぎ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし 食塩 本みりん うすくちしょうゆ	バナナ 牛乳	みたらしじゃが芋もち じゃが芋 食塩 片栗粉 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 牛乳	329kcal 15.5g	19.8g 1.6g
26 木	○	カレーソースハンバーグ トマトスパゲッティサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから パン粉 たまねぎ 食塩 こしょう カレールウフレーク(1歳児：はちみつなしカレールウ) ケチャップ 中濃ソース カレー粉 片栗粉 水 スパゲッティ きゅうり キャベツ トマト ツナ水煮 うすくちしょうゆ オリーブ油 おろしにんにく たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ	国産りんごゼリー 牛乳	せんべい 飲むヨーグルト	378kcal 15.4g	17.6g 2.3g
27 金	×	焼きそば じゃこと大根のサラダ オレンジ	焼きそば用めん 豚こま肉 キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん サラダ油 オイスターソース 焼きそば粉末ソース あおのり ちりめんじゃこ カットわかめ だいこん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油	かぼちゃ煮 麦茶	ウインナーケーキサレ ホットケーキミックス マヨネーズ風ドレッシング オリーブ油 スキムミルク コーン ウインナー角切り チーズ 湯 牛乳	516kcal 17.5g	24.2g 3.0g
30 月	○	マーボー豆腐 三色ナムル バナナ	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ にら おろししょうが ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ みそ オイスターソース 鶏がらだし 片栗粉 こまつな にんじん りょくとうもやし うすくちしょうゆ ごま油 おろしにんにく いりごま	鉄ウエハース 麦茶	メロンパン風トースト 食パン 有塩バター 上白糖 薄力粉 レモン果汁 牛乳 牛乳	418kcal 21.4g	20.8g 1.3g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 397kcal、たんぱく質 19.1g、脂質 17.0g、食塩 1.9g
今月の目標栄養成分 エネルギー 402kcal、たんぱく質 20.2g、脂質 18.2g、食塩 1.5g