

# 献立表

令和7年6月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
02月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さいいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	544 19.5 16.3	492 18.5 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天			
03火	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	522 23.3 15.9	465 21.3 15.7
	午後おやつ	① 麦茶 ② みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
04水	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	533 23.3 16.7	462 20.9 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
05木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー(乳卵なし)	ぶなしめじ、人参 カットわかめ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	526 19.5 16.3	471 18.3 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア		
06金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	516 22.2 16.5	462 20.5 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう		
07土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつまいも 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
09月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩	567 22.1 16.7	503 20.2 16.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
10火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	599 20.1 20.8	530 18.8 20.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
11水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	539 23.9 19.3	481 21.8 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
12木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 大根、人参 メロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	546 23.6 14.9	500 21.8 15.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
13金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩	557 22.7 16.4	476 20.4 15.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳				
14土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	517 22.4 17.3	464 20.6 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳				

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16月	昼食	① ごはん ② ジャが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さいいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	544 19.5 16.3	492 18.5 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天			
17火	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	522 23.3 15.9	465 21.3 15.7
	午後おやつ	① 麦茶 ② みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
18水	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	533 23.3 16.7	462 20.9 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
19木	昼食	① ごはん ② ジャが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー(乳卵なし)	ぶなしめじ、人参 カットわかめ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	526 19.5 16.3	471 18.3 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア		
20金	昼食	① かたつむり焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ パナナ	焼きそばめん、じゃが芋、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり、レーズン、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 パナナ	中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	538 20.7 19.4	481 19.3 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② てるてる坊主パイ	さつま芋、ぎょうざの皮、油、三温糖、バター、粉糖	牛乳	バイン缶	ココア		
21土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
23月	昼食	① ハヤシライス ② ジャが芋のココロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩	567 22.1 16.7	503 20.2 16.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
24火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ パナナ	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 パナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	599 20.1 20.8	530 18.8 20.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
25水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロccoliサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	577 25.9 22.2	510 23.3 20.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ピザトースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉、ピザ用チーズ	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマトビュレレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
26木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 大根、人参 メロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	546 23.6 14.9	500 21.8 15.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
27金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ パナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩	557 22.7 16.4	476 20.4 15.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳				
28土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	517 22.4 17.3	464 20.6 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳				
30月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ バイナップル	米 揚げ油、片栗粉 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 バイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	554 22.9 16.7	496 21.1 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつけます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ☆20日はお楽しみメニューです。  
 ☆25日のおやつはお誕生会メニューです。  
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	484kcal	20.4g	16.8g	544kcal	22.2g	17.7g