

令和7年6月



献立表



西国分寺保育園

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立                                                                 | 材 料 名                                   |                                        |                                                           |                                               |
|---------|-------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|         |       |                                                                    | 黄                                       | 赤                                      | 緑                                                         |                                               |
|         |       |                                                                    | 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                                           |
| 02<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ 豆腐のまさご揚げ<br>④ 切干大根の煮物<br>⑤ グレープフルーツ       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、揚げ油<br>油、三温糖           | カットわかめ<br>木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき<br>油揚げ | 人参、万能ねぎ<br>人参、切干大根、さやいんげん<br>グレープフルーツ                     | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、酒、塩<br>醤油、かつお節、みりん風          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あじさいゼリー<br>③ 塩せんべい                                       | 三温糖<br>塩せんべい                            | 牛乳                                     | りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天                                        |                                               |
| 03<br>火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 冬瓜の味噌汁<br>③ かじきの風味焼き<br>④ 白菜と小松菜のごま和え<br>⑤ バナナ       | 米、押麦<br>米粉、油<br>白ごま、三温糖                 | かじき、青のり                                | 冬瓜、えのき茸<br>生姜<br>白菜、小松菜、人参<br>バナナ                         | 米みそ、煮干し、昆布<br>みりん風、醤油<br>醤油                   |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ツナコーンサンド                                                 | 食パン、マヨドレ、コーン缶                           | 牛乳<br>ツナ缶                              |                                                           |                                               |
| 04<br>水 | 昼食    | ① 中華丼<br>② 豆腐と豆苗のスープ<br>③ ツナと春雨のサラダ<br>④ オレンジ                      | 米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油<br>春雨、油、三温糖<br>オレンジ  | 豚もも肉<br>木綿豆腐<br>ツナ缶                    | 白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく<br>豆苗、えのき茸<br>もやし、きゅうり<br>オレンジ | 中華だしの素、醤油、塩<br>昆布、中華だしの素、醤油、塩<br>酢、醤油、塩       |
|         | 午後おやつ | ① 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                                    |
| 05<br>木 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋としめじのスープ<br>③ チキンソテー<br>④ ラタトゥユ<br>⑤ グレープフルーツ       | 米<br>じゃが芋<br>米粉、油<br>油、三温糖              | 鶏もも肉<br>ウインナー                          | しめじ、人参<br>カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく<br>グレープフルーツ     | 昆布、コンソメ、塩<br>塩、こしょう<br>酒、ケチャップ、塩、こしょう         |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ココア蒸しパン                                                  | 小麦粉、三温糖、バター                             | 牛乳<br>牛乳                               |                                                           | ベーキングパウダー、ココア                                 |
| 06<br>金 | 昼食    | ① ソース焼きそば<br>② 豆腐とわかめのスープ<br>③ 大根ときゅうりの酢の物<br>④ バナナ                | 焼きそばめん、油<br>三温糖                         | 豚もも肉<br>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<br>長ねぎ<br>大根、きゅうり、えのき茸<br>バナナ        | 中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう<br>昆布、中華だしの素、醤油、塩<br>酢、醤油 |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② カレーピラフ                                                   | 米、バター、油                                 | 牛乳<br>豚ひき肉                             | 人参、玉ねぎ                                                    | 塩、カレー粉、こしょう                                   |
| 07<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② さつま芋の味噌汁<br>③ 豚肉のブルコギ<br>④ 小松菜のナムル                      | 米<br>さつま芋<br>油、ごま油<br>三温糖、ごま油           | 油揚げ、カットわかめ<br>豚もも肉                     | 玉ねぎ、にら、生姜<br>小松菜、もやし、人参                                   | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、酒<br>醤油                      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 豆腐ブラウニー                                                  | ミックス粉、三温糖、油                             | 牛乳<br>絹ごし豆腐                            |                                                           | ココア                                           |
| 09<br>月 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 鮎とほうれん草のすまし汁<br>③ さばのトマトソースかけ<br>④ 大豆のサラダ<br>⑤ オレンジ  | 米、押麦<br>焼麩<br>米粉、油、三温糖<br>油、三温糖<br>オレンジ | さば<br>大豆水煮                             | ほうれん草<br>ホールトマト缶、玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>オレンジ              | かつお節、昆布、醤油、塩<br>醤油、塩<br>酢、塩                   |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大学芋                                                      | さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま                        | 牛乳                                     |                                                           | 酢、醤油                                          |
| 10<br>火 | 昼食    | ① ごはん<br>② トマトとレタスのスープ<br>③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ<br>④ ブロッコリーサラダ<br>⑤ バナナ | 米<br>油、米粉<br>油、三温糖                      | ベーコン<br>鶏もも肉、豆乳<br>ツナ缶                 | トマト、レタス、玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参<br>バナナ                    | 昆布、コンソメ、塩<br>塩、こしょう<br>酢、塩                    |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ミートソースペンネ                                                | ペンネ、油、米粉、三温糖                            | 牛乳<br>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                                    |
| 11<br>水 | 昼食    | ① ハヤシライス<br>② じゃが芋のコロコロサラダ<br>③ そら豆の塩ゆで<br>④ グレープフルーツ              | 米、押麦、油<br>じゃが芋、油、三温糖                    | 豚もも肉                                   | 玉ねぎ、人参、しめじ<br>きゅうり、人参<br>そら豆<br>グレープフルーツ                  | ハヤシシルフ、ケチャップ、中濃ソース<br>酢、塩<br>塩                |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ボンデケーキ                                                   | ミックス粉、白玉粉                               | 牛乳<br>牛乳、粉チーズ                          |                                                           | 塩                                             |
| 12<br>木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② オクラとなめこの味噌汁<br>③ おろしハンバーグ<br>④ かぼちゃ煮<br>⑤ バナナ        | 米、押麦<br>ドライパン粉、三温糖<br>三温糖               | 豚ひき肉、豆乳                                | オクラ、なめこ、長ねぎ<br>大根、玉ねぎ<br>かぼちゃ<br>バナナ                      | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、みりん風、塩、こしょう<br>かつお節、醤油、塩     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② シュガーラスク<br>③ 茹でとうもろこし                                    | 食パン、バター、三温糖<br>とうもろこし                   | 牛乳                                     |                                                           |                                               |
| 13<br>金 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐のすまし汁<br>③ 豚肉と玉葱の味噌炒め<br>④ ひじきのサラダ<br>⑤ メロン           | 米<br>油、三温糖、片栗粉<br>コーン缶、三温糖、油<br>メロン     | 木綿豆腐、カットわかめ<br>豚もも肉<br>ツナ缶、乾燥ひじき       | えのき茸<br>玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜<br>大根、人参<br>アンデスメロン         | かつお節、昆布、醤油、塩<br>米みそ、醤油、酒<br>醤油、酢              |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② きなこおにぎり                                                  | 米、三温糖                                   | 牛乳<br>きな粉                              |                                                           | 塩                                             |
| 14<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 小松菜の味噌汁<br>③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め<br>④ 粉ふき芋                   | 米<br>油、三温糖、片栗粉、ごま油<br>じゃが芋              | 厚揚げ、豚ひき肉                               | もやし、小松菜<br>玉ねぎ、人参、にら、生姜                                   | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油<br>塩                         |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンマフィン                                                  | ミックス粉、コーン缶、三温糖                          | 牛乳<br>絹ごし豆腐、豆乳                         |                                                           |                                               |
| 16<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ 豆腐のまさご揚げ<br>④ 切干大根の煮物<br>⑤ グレープフルーツ       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、揚げ油<br>油、三温糖           | カットわかめ<br>木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき<br>油揚げ | 人参、万能ねぎ<br>人参、切干大根、さやいんげん<br>グレープフルーツ                     | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、酒、塩<br>醤油、かつお節、みりん風          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あじさいゼリー<br>③ 塩せんべい                                       | 三温糖<br>塩せんべい                            | 牛乳                                     | りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天                                        |                                               |

| 日／曜     | 時間帯   | 献立                                                                 | 材 料 名                              |                                  |                                                               |                                               |
|---------|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|         |       |                                                                    | 黄                                  | 赤                                | 緑                                                             |                                               |
|         |       |                                                                    | 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                                           |
| 17<br>火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 冬瓜の味噌汁<br>③ かじきの風味焼き<br>④ 白菜と小松菜のごま和え<br>⑤ バナナ       | 米、押麦<br><br>米粉、油<br>白ごま、三温糖        | <br><br>かじき、青のり                  | 冬瓜、えのき茸<br>生姜<br>白菜、小松菜、人参<br>バナナ                             | 米みそ、煮干し、昆布<br>みりん風、醤油<br>醤油                   |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ツナコーンサンド                                                 | 食パン、マヨドレ、コーン缶                      | 牛乳<br>ツナ缶                        |                                                               |                                               |
| 18<br>水 | 昼食    | ① 中華丼<br>② 豆腐と豆苗のスープ<br>③ ツナと春雨のサラダ<br>④ オレンジ                      | 米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油<br><br>春雨、油、三温糖 | 豚もも肉<br>木綿豆腐<br>ツナ缶              | 白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく<br>豆苗、えのき茸<br>もやし、きゅうり<br>オレンジ     | 中華だしの素、醤油、塩<br>昆布、中華だしの素、醤油、塩<br>酢、醤油、塩       |
|         | 午後おやつ | ① 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                                    |
| 19<br>木 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋としめじのスープ<br>③ チキンソテー<br>④ ラタトゥウ<br>⑤ グレープフルーツ       | 米<br>じゃが芋<br>米粉、油<br>油、三温糖         | <br><br>鶏もも肉<br>ウインナー            | しめじ、人参<br><br><br>カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく<br>グレープフルーツ | 昆布、コンソメ、塩<br>塩、こしょう<br>酒、ケチャップ、塩、こしょう         |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ココア蒸しパン                                                  | 小麦粉、三温糖、バター                        | 牛乳<br>牛乳                         |                                                               | ベーキングパウダー、ココア                                 |
| 20<br>金 | 昼食    | ① ソース焼きそば<br>② 豆腐とわかめのスープ<br>③ 大根ときゅうりの酢の物<br>④ バナナ                | 焼きそばめん、油<br><br>三温糖                | 豚もも肉<br>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<br>長ねぎ<br>大根、きゅうり、えのき茸<br>バナナ            | 中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう<br>昆布、中華だしの素、醤油、塩<br>酢、醤油 |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② カレーピラフ                                                   | 米、バター、油                            | 牛乳<br>豚ひき肉                       |                                                               | 塩、カレー粉、こしょう                                   |
| 21<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② さつま芋の味噌汁<br>③ 豚肉のブルコギ<br>④ 小松菜のナムル                      | 米<br>さつま芋<br>油、ごま油<br>三温糖、ごま油      | 油揚げ、カットわかめ<br>豚もも肉               | <br><br>玉ねぎ、にら、生姜<br>小松菜、もやし、人参                               | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、酒<br>醤油                      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 豆腐ブラウニー                                                  | ミックス粉、三温糖、油                        | 牛乳<br>絹ごし豆腐                      |                                                               | ココア                                           |
| 23<br>月 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 麩とほうれん草のすまし汁<br>③ さばのトマトソースかけ<br>④ 大豆のサラダ<br>⑤ オレンジ  | 米、押麦<br>焼麩<br>米粉、油、三温糖<br>油、三温糖    | <br><br>さば<br>大豆水煮               | ほうれん草<br>ホールトマト缶、玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>オレンジ                  | かつお節、昆布、醤油、塩<br>醤油、塩<br>酢、塩                   |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大学芋                                                      | さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま                   | 牛乳                               |                                                               | 酢、醤油                                          |
| 24<br>火 | 昼食    | ① ごはん<br>② トマトとレタスのスープ<br>③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ<br>④ ブロッコリーサラダ<br>⑤ バナナ | 米<br><br>油、米粉<br>油、三温糖             | ベーコン<br>鶏もも肉、豆乳<br>ツナ缶           | トマト、レタス、玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参<br>バナナ                        | 昆布、コンソメ、塩<br>塩、こしょう<br>酢、塩                    |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ミートソースペンネ                                                | ペンネ、油、米粉、三温糖                       | 牛乳<br>豚ひき肉                       |                                                               | ケチャップ、塩、醤油                                    |
| 25<br>水 | 昼食    | ① ハヤシライス<br>② じゃが芋のココロサラダ<br>③ そら豆の塩ゆで<br>④ グレープフルーツ               | 米、押麦、油<br>じゃが芋、油、三温糖               | 豚もも肉                             | 玉ねぎ、人参、しめじ<br>きゅうり、人参<br>そら豆<br>グレープフルーツ                      | ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース<br>酢、塩<br>塩                 |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ボンデケーキジョ                                                 | ミックス粉、白玉粉                          | 牛乳<br>牛乳、粉チーズ                    |                                                               | 塩                                             |
| 26<br>木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② オクラとなめこの味噌汁<br>③ おろしハンバーグ<br>④ かぼちゃ煮<br>⑤ バナナ        | 米、押麦<br><br>ドライパン粉、三温糖<br>三温糖      | <br><br>豚ひき肉、豆乳                  | オクラ、なめこ、長ねぎ<br>大根、玉ねぎ<br>かぼちゃ<br>バナナ                          | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、みりん風、塩、こしょう<br>かつお節、醤油、塩     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② シュガーラスク<br>③ 茹でとうもろこし                                    | 食パン、バター、三温糖<br>とうもろこし              | 牛乳                               |                                                               |                                               |
| 27<br>金 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐のすまし汁<br>③ 豚肉と玉葱の味噌炒め<br>④ ひじきのサラダ<br>⑤ メロン           | 米<br><br>油、三温糖、片栗粉<br>コーン缶、三温糖、油   | 木綿豆腐、カットわかめ<br>豚もも肉<br>ツナ缶、乾燥ひじき | えのき茸<br>玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜<br>大根、人参<br>アンデスメロン             | かつお節、昆布、醤油、塩<br>米みそ、醤油、酒<br>醤油、酢              |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② きなこおにぎり                                                  | 米、三温糖                              | 牛乳<br>きな粉                        |                                                               | 塩                                             |
| 28<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 小松菜の味噌汁<br>③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め<br>④ 粉ふき芋                   | 米<br><br>油、三温糖、片栗粉、ごま油<br>じゃが芋     | 厚揚げ、豚ひき肉                         | もやし、小松菜<br>玉ねぎ、人参、にら、生姜                                       | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油<br>塩                         |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンマフィン                                                  | ミックス粉、コーン缶、三温糖                     | 牛乳<br>絹ごし豆腐、豆乳                   |                                                               |                                               |
| 30<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶの味噌汁<br>③ あじの竜田揚げ<br>④ きんぴらごぼう<br>⑤ オレンジ              | 米<br><br>揚げ油、片栗粉<br>ごま油、三温糖、白ごま    | <br><br>あじ                       | かぶ、小松菜<br>生姜<br>ごぼう、人参<br>オレンジ                                | 米みそ、煮干し、昆布<br>醤油、酒<br>醤油                      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大豆のスコーン                                                  | 小麦粉、バター、三温糖                        | 牛乳<br>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、牛乳がつきます。    |     |  |             |        |          |  |  |  |  | 栄養価     |         | 乳児    |       |         | 幼児    |       |    |
| ※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。 |     |  |             |        |          |  |  |  |  |         |         | エネルギー | たんぱく質 | 脂質      | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| ※お弁当デーの予定                     |     |  |             |        | ※食育活動の予定 |  |  |  |  |         |         |       |       |         |       |       |    |
| 2日(月)                         | うみ組 |  | ・そら豆のさやむき   | 11日(水) | そら組      |  |  |  |  | 目標値(前期) | 475kcal | 19.0g | 15.0g | 540kcal | 22.0g | 15.5g |    |
| 3日(火)                         | かぜ組 |  | ・とうもろこしの皮むき | 12日(木) | かぜ組      |  |  |  |  | 今月の平均値  | 482kcal | 20.4g | 16.6g | 541kcal | 22.2g | 16.9g |    |
| 17日(火)                        | そら組 |  |             | 26日(木) | うみ組      |  |  |  |  |         |         |       |       |         |       |       |    |