



# 園献立表



2025年6月



| 日 曜  | 献立名   | 主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)   | おやつ  | エネルギー<br>Kcal  | たんぱく質<br>g       |
|------|---|--|--|----------------|------------------|
| 2 月  | 御飯<br>味噌汁<br>豚のしょうが焼き<br>コールスロー<br>モモ缶            | 米<br>大根 小松菜 味噌<br>豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油 油<br>人参 胡瓜 キャベツ 胡麻 マヨドレ   | フルーチェ<br>(いちごフルーチェ 牛乳)<br><br>麦茶                 | 512<br><br>600 | 22.6<br><br>26.2 |
| 3 火  | 御飯<br>清まし汁<br>松風焼<br>ひじき煮<br>バナナ                  | 米<br>えのきだけ ほうれん草 醤油<br>鶏肉 豆腐 玉ねぎ 味噌 醤油 油 ごま<br>ひじき 油揚げ 大豆 干し椎茸 人参 しらたき 油 醤油  | スイートポテト<br>(さつまいも 牛乳 バター)<br><br>牛乳              | 516<br><br>600 | 18.6<br><br>23.5 |
| 4 水  | 肉うどん<br>ちくわとさつまいもの磯部揚げ<br>ブロッコリーおかか和え<br>モモ缶      | 茹でうどん 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油<br>ちくわ さつまいも 青のり 小麦粉 油 醤油<br>ブロッコリー 人参 醤油 かつお節  | わかめおにぎり<br>(米、わかめご飯の素)<br><br>麦茶                 | 515<br><br>601 | 19.5<br><br>23.8 |
| 5 木  | 御飯<br>味噌汁<br>チキンガーリックステーキ<br>春雨サラダ<br>みかん缶        | 米<br>茄子 油揚げ 味噌<br>鶏肉 にんにく しめじ 玉ねぎ 油 ウスターソース ケチャップ<br>春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油 醤油   | ジャムサンド<br>(食パン いちごジャム)<br><br>牛乳                 | 512<br><br>602 | 19.5<br><br>26.0 |
| 6 金  | 御飯<br>清まし汁<br>さば味噌煮<br>いんげん胡麻和え<br>モモ缶            | 米<br>麩 大根葉 醤油<br>さば しょうが 味噌<br>いんげん キャベツ 人参 胡麻 醤油  | おせんべい等<br><br>リンゴジュース                            | 510<br><br>600 | 21.6<br><br>23.5 |
| 7 土  | 御飯<br>味噌汁<br>タンドリーチキン<br>コーンサラダ<br>パイン缶           | 米<br>油揚げ もやし 味噌<br>鶏肉 カレー粉 豆乳ヨーグルト ケチャップ にんにく 油<br>コーン ブロッコリー 人参 マヨドレ  | せんべい<br><br>リンゴジュース                              | 510<br><br>606 | 18.7<br><br>23.9 |
| 9 月  | キーマカレー<br>コンソメスープ<br>ツナポテトソテー<br>オレンジ             | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 しょうが にんにく トマト カレールウ<br>キャベツ おくら コンソメ<br>ツナ じゃが芋 コーン 油 コンソメ 醤油                                       | マカロニきな粉<br>(マカロニ きな粉)<br><br>牛乳                  | 512<br><br>606 | 19.3<br><br>25.7 |
| 10 火 | 御飯<br>清まし汁<br>鶏の照り焼き<br>味噌ドレサラダ<br>モモ缶            | 米<br>わかめ 玉ねぎ 醤油<br>鶏肉 醤油<br>ブロッコリー 人参 キャベツ コーン ごま油 醤油 味噌   | 南瓜ドーナツ<br>(ホットケーキミックス<br>南瓜ペースト 豆腐 油)<br><br>牛乳  | 514<br><br>602 | 21.8<br><br>27.6 |
| 11 水 | 御飯<br>味噌汁<br>さけ照り焼き<br>高野豆腐の煮物<br>みかん缶            | 米<br>かぶ かぶ葉 味噌<br>さけ 醤油<br>高野豆腐 人参 干し椎茸 醤油   | 紫陽花ゼリー<br>(ぶどう・マスカットゼリーの素)<br><br>牛乳             | 514<br><br>601 | 26.9<br><br>21.1 |
| 12 木 | 麻婆丼<br>中華スープ<br>ナムル<br>バナナ                        | 米 豚肉 豆腐 にんにく しょうが 長ネギ 人参 たら油 中華だし 味噌 醤油<br>玉ねぎ わかめ 中華だし 醤油<br>小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま                                     | ちんすこう<br>(小麦粉 油)<br><br>牛乳                       | 515<br><br>608 | 17.6<br><br>26.0 |
| 13 金 | ご飯<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>ヤクルト③バナナ①②ゼリー | 米<br>キャベツ コーン コンソメ<br>合いびき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 油 ケチャップ ウスターソース<br>じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ マヨネーズタイプ<br>ヤクルト バナナ 桃ジュース アガー みかん缶 生クリーム | おせんべい等<br><br>リンゴジュース                            | 510<br><br>606 | 21.7<br><br>25.6 |
| 14 土 | 焼きうどん<br>味噌汁<br>チキンナゲット<br>パイン缶                   | 茹でうどん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 油 醤油 青のり<br>油揚げ 長ネギ 味噌  | ビスケット<br>(小麦粉)<br><br>リンゴジュース                    | 512<br><br>600 | 21.1<br><br>26.4 |
| 16 月 | 御飯<br>清まし汁<br>さわら西京焼き<br>切干大根煮<br>オレンジ            | 米<br>麩 ほうれん草 醤油<br>さわら 味噌 油<br>切干大根 人参 ちくわ 油 醤油  | ココアマーブル蒸しパン<br>(ホットケーキミックス 牛乳<br>純ココア)<br><br>牛乳 | 513<br><br>603 | 22.5<br><br>24.4 |

| 日  | 曜 | 献立名  | 主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)   | おやつ   | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g   |
|----|---|--|--|---|---------------|--------------|
| 17 | 火 | 御飯<br>味噌汁<br>鶏塩こうじ焼き<br>ほうれん草海苔和え<br>モモ缶     | 米<br>豆腐 長ねぎ 味噌<br>鶏肉 塩麴 しょうが 醤油<br>ほうれん草 コーン しめじ 醤油 海苔                                     | シュガートースト<br>(食パン バター)<br><br>牛乳               | 512<br>607    | 20.7<br>17.5 |
| 18 | 水 | ミートスパゲティ<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ      | スパゲティ 豚肉 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト 油 ウスターソース ケチャップ<br>玉ねぎ コーン インゲン コンソメ<br>ブロッコリー 人参 キャベツ 醤油     | 韓国風のり御飯<br>(米 海苔 にんにく 醤油<br>ごま油 ごま)<br><br>麦茶 | 513<br>605    | 19.9<br>27.2 |
| 19 | 木 | 御飯<br>清まし汁<br>厚揚げ味噌炒め<br>さっぱり大根<br>パイン缶      | 米 大麦<br>干し椎茸 玉ねぎ 醤油<br>生揚げ 豚肉 長ネギ 人参 キャベツ 油 醤油 味噌<br>大根 小松菜 醤油 ごま油                         | フルーチェ<br>(フルーチェピーチ 牛乳)<br><br>麦茶              | 512<br>608    | 22.1<br>26.1 |
| 20 | 金 | 御飯<br>味噌汁<br>鶏から揚げ<br>れんこんきんぴら<br>スイカ        | 米<br>玉ねぎ 小松菜 味噌<br>鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 醤油 油<br>れんこん 人参 干し椎茸 しらたき 油 醤油 ごま                      | おせんべい等<br><br>リンゴジュース                         | 515<br>611    | 21.2<br>27.0 |
| 21 | 土 | チキンピラフ<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>ゆかり和え<br>モモ缶 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 コンソメ<br>コーン 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ<br>小松菜 もやし 人参 ゆかり                           | せんべい<br><br>リンゴジュース                           | 518<br>610    | 21.9<br>22.6 |
| 23 | 月 | ポークカレー<br>コンソメスープ<br>マカロニソテー<br>みかん缶         | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 にんにく しょうが カレールウ<br>しめじ ほうれん草 コンソメ<br>マカロニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ウィンナー 油 コンソメ 醤油 | バナナケーキ<br>(ホットケーキミックス<br>バナナ 油 豆乳)<br><br>牛乳  | 514<br>602    | 19.2<br>25.4 |
| 24 | 火 | 御飯<br>味噌汁<br>チキンオニオンソース<br>里芋マヨツナサラダ<br>オレンジ | 米<br>キャベツ 油揚げ 味噌<br>鶏肉 玉ねぎ 醤油 油<br>里芋 胡瓜 ツナ 醤油 マヨドレ  | ポテトフライ&ウィンナー<br><br>牛乳                        | 514<br>614    | 18.6<br>20.0 |
| 25 | 水 | 御飯<br>味噌汁<br>さわら塩こうじ焼き<br>納豆和え<br>モモ缶        | 米<br>ほうれん草 玉ねぎ 味噌<br>さわら 塩麴 しょうが 醤油<br>納豆 大根 人参 オクラ 醤油                                     | 小豆のまんまる焼き<br>(茹で小豆 上新粉 油)<br><br>牛乳           | 512<br>607    | 14.9<br>23.2 |
| 26 | 木 | 中華丼<br>わかめスープ<br>もやしナムル<br>スイカ               | 米 豚肉 ちくわ 白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 青梗菜 にんにく しょうが 油 醤油 中華だし<br>わかめ 長ネギ 中華だし 醤油<br>もやし 胡瓜 人参 ごま ごま油 醤油    | スコーン<br>(ホットケーキミックス<br>バター 牛乳)<br><br>牛乳      | 513<br>602    | 17.2<br>20.8 |
| 27 | 金 | 食パン<br>ホワイトシチュー<br>ウィンナー<br>フレンチサラダ<br>バナナ   | 食パン<br>鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 アスパラガス シチュールウ 牛乳<br>ブロッコリー カリフラワー コーン 油 マヨドレ                         | おせんべい等<br><br>リンゴジュース                         | 517<br>602    | 17.5<br>24.6 |
| 28 | 土 | 冷やしうどん<br>チキンナゲット<br>お浸し<br>パイン缶             | 茹でうどん 醤油 椎茸 胡瓜 天かす<br>キャベツ 人参 醤油   | ビスケット<br>(小麦粉 )<br><br>リンゴジュース                | 518<br>603    | 22.6<br>27.1 |
| 30 | 月 | 御飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>ほうれん草お浸し<br>みかん缶         | 米<br>もやし 油揚げ 味噌<br>豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しらたき 醤油 グリンピース<br>ほうれん草 えのき茸 しめじ 醤油                        | 麩のきな粉ラスク<br>(麩 きなこ)<br><br>牛乳                 | 511<br>612    | 18.6<br>22.3 |

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

| 平均栄養価      |       |       |
|------------|-------|-------|
|            | 3歳未満児 | 3歳以上児 |
| エネルギー Kcal | 513   | 605   |
| たんぱく質 g    | 20.3  | 24.3  |
| 脂質 g       | 17.3  | 20.8  |
| カルシウム mg   | 227   | 267   |
| 鉄 mg       | 2.0   | 2.2   |
| ビタミンA µgRE | 159   | 187   |
| ビタミンB1 mg  | 0.37  | 0.44  |
| ビタミンB2 mg  | 0.40  | 0.41  |
| ビタミンC mg   | 33    | 34    |
| 食塩相当量 g    | 1.6   | 1.8   |



### 食中毒予防の三原則

これからの季節、食品が傷むのがどんどん早くなりますよね？食品が腐ってはいれば、見た目やにおいなどから食べたら危ないと分かりますが、食中毒を起こす細菌の中には、見た目やにおいではわからないものも多いので注意が必要です。

- 細菌による食中毒を防ぐには、
- ①細菌を食べ物に【つけない】
  - ②食べ物に付着した細菌を【増やさない】
  - ③食べ物や調理器具に付着した細菌を【やっつける】
- という三原則が大切です。

乳アレルギー  
小麦アレルギー  
卵アレルギー  
魚アレルギー  
バナナアレルギー  
混合アレルギー

※ちくわ 魚+小麦  
※食パン 小麦+乳