

# 献立表



梅雨の季節になりました。気温の高低差などにより、体力や食欲低下が心配になりますが旬の食材を多く取り入れ、バランスの良い食事となるように心がけて、提供します。



太子保育園

2025年06月

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
02月	御飯 かじきのオーロラソースかけ 青菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	482.4(415.6) 18.1(16.8) 15.8(13.8)	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、三温糖、油 マカロニ	かじき、米みそ、きな粉 豆乳	こまつな、レタス、にんじん きゅうり、たまねぎ、コーン	ケチャップ、しょうゆ みりん、酢、食塩	豆乳	あべかわマカロニ	避難訓練
03火	御飯 ハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・あさつき)	587.7(482.9) 20.6(17.3) 24.9(20.7)	じゃがいも、米、マヨネーズ はるさめ、ざらめ糖 パン粉	豚ひき肉、米みそ、ハム 牛乳	たまねぎ、キャベツ きゅうり、レタス、あさつき だいこん	食塩、白こしょう	茹大根	蒸しじゃがいも 牛乳	じゃが芋堀り
04水	麦御飯 鶏肉の塩唐揚げ 大根サラダ わかめスープ	593.3(451.6) 24.5(18.0) 24.7(18.4)	米、砂糖、油 片栗粉、押麦、三温糖 スパゲッティ	鶏もも肉、かつお節 牛乳 卵	レタス、たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、しょうが わかめ、にんにく	ケチャップ、食塩、白こしょう	茹人参	手作りプリン	じゃが芋堀り (予備日)
05木	御飯 肉じゃが 野菜のナムル 味噌汁(えのき・卵)	519.1(478.3) 13.6(14.5) 8.6(10.8)	じゃがいも、米、三温糖 ごま、ごま油、油	米みそ、かつお節 卵 牛乳 豚肉	大豆もやし、たまねぎ きゅうり、にんじん しらたき、えのきたけ コーン	しょうゆ、酢、みりん	牛乳	コーンおにぎり	保育参観 (0.1歳児)
06金	チキンソテー コーンサラダ 洋風スープ	405.6(361.0) 14.2(12.8) 14.3(12.3)	米、砂糖、油、じゃがいも パン粉、小麦粉	鶏もも肉 卵 牛乳、バター とろけるチーズ	レタス、たまねぎ、きゅうり マッシュルーム、キャベツ にんじん、セロリー いちごジャム	食塩、白こしょう、食塩	蒸しじゃがいも	クレープ (いちごジャム) 牛乳	保育参観 (2歳児)
07土	冷やしきつねうどん バナナ	253.0(219.7) 7.3(6.3) 2.8(2.7)	ゆでうどん、三温糖	油揚げ	バナナ、きゅうり、万能ねぎ	めんつゆ、しょうゆ			
09月	御飯 鮭のゆうあん焼き 茶碗蒸し風 味噌汁(わかめ・玉葱)	552.9(479.4) 26.0(23.9) 14.8(13.4)	米、砂糖、油、黒ごま ホットケーキ粉	べにさけ、木綿豆腐 きな粉、米みそ かまぼこ、豆乳 卵	たまねぎ、レタス、わかめ しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ 本みりん食塩	豆乳	きな粉ボール	保育参観 (2歳児)
10火	御飯 マーボー豆腐 チョレギサラダ しらすとモロヘイヤのスープ	511.7(421.6) 22.3(18.6) 18.1(15.3)	米、ごま油、片栗粉 三温糖、砂糖、油、ごま 小麦粉	木綿豆腐、米みそ 豚ひき肉 しらす干し 卵 バター、牛乳	レタス、きゅうり、にんじん ねぎ、にら、しいたけ モロヘイヤ、にんにく しょうが、だいこん	しょうゆ、酢、食塩 おろしにんにく、白こしょう	茹大根	スイートクッキー 牛乳	保育参観 (3歳～5歳児)
11水	御飯 肉団子 胡瓜ともやしの塩昆布和え 味噌汁(あさつき・たまご)	553.1(503.5) 24.9(23.4) 18.8(18.8)	米、片栗粉、三温糖 油、ごま油 スパゲッティ	牛乳 豚ひき肉、豚肉 卵、米みそ	きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし もやし、キャベツ、レタス ピーマン、あさつき、コーン 塩こんぶ、しょうが	中濃ソース ケチャップ、しょうゆ コンソメ	牛乳	焼きスパゲッティ	保育参観 (3歳～5歳児)
12木	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ キャベツのツナマヨネーズ和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	387.2(308.6) 13.3(11.0) 13.5(10.4)	米、マヨネーズ、はるさめ 三温糖、油	ヨーグルト、木綿豆腐 米みそ、ツナ 油揚げ、かつお節 豚肉	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、みかん、バナナ にら、たけのこ、コーン しいたけ、しょうが もも	しょうゆ、食塩	茹人参	フルーツヨーグルト	保育参観 (3歳～5歳児)
13金	サラダうどん みそポテト バナナ	642.0(625.7) 14.4(14.3) 16.5(14.8)	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖、砂糖 茹でうどん 小麦粉、ホットケーキ粉	白みそ 牛乳 ハム かにかまぼこ(アラスカ)	バナナ、きゅうり、レタス	めんつゆ 食塩、こしょう	蒸しパン	わかめおにぎり	保育参観 (3歳～5歳児)
14土	焼きそば 野菜スープ	272.4(209.3) 10.0(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、あおのり	食塩			
16月	御飯 たらのマリネ 新じゃが芋のウインナー炒め トマトと卵のスープ	591.7(517.7) 16.2(15.3) 27.3(23.8)	米、片栗粉、油 じゃがいも、三温糖、ごま 卵 バター	たら、ウインナー、豆乳 卵 バター	たまねぎ、トマト、きゅうり にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩、酢 白こしょう	豆乳	手作りおこし	
17火	食パン ガーリックチキン マカロニサラダ コンソメジュリエヌ	547.6(425.9) 21.0(16.3) 19.3(15.2)	米、マヨネーズ、オリーブ 油、砂糖 マカロニ、食パン	鶏もも肉、ハム	きゅうり、レタス、にんじん チンゲンサイ、黄ピーマン たまねぎ、しそ、塩こんぶ にんにく、パセリ	食塩、しょうゆ、白こしょう	茹人参	ゆかりこんぶおにぎり	
18水	麦御飯 オクラ入りハヤシ じゃがサラダ オレンジ	636.2(517.7) 19.0(15.8) 28.3(23.4)	米、じゃがいも、油、押麦 三温糖、ごま油 小麦粉	牛乳 豚肉、豚ひき肉 卵	たまねぎ、オレンジ、にら オクラ、ねぎ、にんじん キャベツ、トマトピューレ しょうが、にんにく だいこん	ハヤシルウ、ケチャップ 中濃ソース	茹大根	チヂミ風、牛乳	
19木	御飯 はんぺんフライ 五目納豆 味噌汁(小松菜・南瓜)	515.7(475.5) 18.6(17.2) 20.1(18.7)	米、油、黒砂糖 じゃがいも 小麦粉、焼き麩、パン粉	はんぺん、納豆、米みそ バター、牛乳	もやし、こまつな、キャベツ モロヘイヤ、にんじん きゅうり、かぼちゃ	めんつゆ、しょうゆ、食塩 中濃ソース	蒸しじゃがいも	黒糖麩ラスク 牛乳	防犯訓練
20金	御飯 蒸しぎょうざ にんじんしりしり 中華スープ	376.3(343.0) 10.8(11.2) 6.3(8.2)	米、砂糖、油、ごま油 餃子の皮	牛乳 豚ひき肉 卵	オレンジ濃縮果汁 にんじん、にら、キャベツ ねぎ、万能ねぎ、しいたけ しょうが、にんにく、わかめ	しょうゆ、中華だしの素 食塩、オイスターソース 和風だしの素、白こしょう	牛乳	オレンジゼリー	
21土	ナポリタン すいか	298.4(238.7) 9.5(7.6) 8.8(7.0)	スパゲッティ、オリーブ油	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、ピーマン にんじん すいか	ケチャップ、白こしょう			
23月	エビピラフ パプリカサラダ オクラのスープ	352.7(289.4) 8.2(8.9) 9.2(8.4)	米、じゃがいも、はるさめ 油	えび ベーコン 豆乳	レタス、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン オクラ、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン	酢、コンソメ、食塩 パセリ粉、白こしょう	豆乳	じゃが芋チップス	
24火	冷やし中華 揚げ出し豆腐風 バナナ	614.2(556.1) 22.8(20.6) 16.8(15.4)	米、油、片栗粉 じゃがいも 中華麺	凍り豆腐、かつお節 卵 ハム チーズ	バナナ、きゅうり、だいこん	しょうゆ、めんつゆ 食塩	蒸しじゃがいも	おかかチーズおにぎり	
25水	御飯 豚肉の生姜焼き パンプキンサラダ 味噌汁(なめこ・あおさ)	490.7(413.8) 18.3(15.7) 17.7(14.4)	米、砂糖、マヨネーズ 三温糖、油	かつお節、米みそ ヨーグルト ハム、ゼラチン、豚肉	ぶどう天然果汁 日本かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、なめこ あおさ、しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩 白こしょう	茹大根	あじさいゼリー	
26木	御飯(雑穀入り) 豚ヒレカツ かにかまサラダ メロン 味噌汁(人参・大根)	676.5(610.9) 20.4(20.4) 29.8(28.5)	米、油、砂糖 小麦粉、パン粉	米みそ 豚ひき肉 卵 かにかまぼこ(アラスカ) バター、牛乳	たまねぎ、レタス、キャベツ きゅうり、にんじん だいこん、ブルーベリー りしりこんぶ メロン	しょうゆ、酢 食塩、白こしょう 中濃ソース	牛乳	ブルーベリーマフィン	誕生会
27金	御飯 鶏肉のカチャトラ カレーポテト 春雨スープ	736.6(613.3) 25.5(21.4) 28.7(24.2)	じゃがいも、米、砂糖 はるさめ油、片栗粉 小麦粉、強力粉	鶏もも肉、大豆 ベーコン バター、牛乳、無塩バター 卵	トマトピューレ、たまねぎ にんじん、黄ピーマン ピーマン、にんにく にんじん	しょうゆ、ドライイースト 食塩、パセリ粉、カレー粉 こしょう、白こしょう	茹人参	UFOパン、牛乳	
28土	そうめん オレンジ	267.1(223.7) 8.8(7.3) 0.8(0.6)	干しそうめん	かまぼこ	オレンジ、きゅうり、わかめ	めんつゆ			
30月	御飯 アジフライ トマトとツナのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	539.6(463.0) 18.5(17.7) 20.0(17.3)	米、マヨネーズ、三温糖 油 パン粉、小麦粉	木綿豆腐、あじ ツナ、米みそ、かつお節 豆乳 卵 牛乳	レタス、トマト、キャベツ 乾燥わかめ	食塩、白こしょう 中濃ソース	豆乳	卵蒸しパン	

※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。