

2025年6月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
2	麦入りごはん	米、米粉、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、かまぼこ、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、しめじ、にんじん、バナナ、しょうが、塩こんぶ、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 パインアップル缶	エネルギー 503 kcal
16	清汁(かまぼこ)					牛乳	たんぱく質 22.5 g
30	豚肉の生姜焼き					バナナ蒸しパン	脂質 18.5 g
月	きゅうりの昆布あえ					食塩相当量 3 g	
3	麦入りごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、オリーブ油、片栗粉	鶏もも肉、卵、バター、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム、粉チーズ	ズッキーニ、しめじ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、メロン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 603 kcal
・	クリームコーンのかき玉スープ					麦茶	たんぱく質 27.5 g
17	タンダーリーチキン					マーブルケーキ	脂質 21.1 g
火	ズッキーニとベーコンのソテー					食塩相当量 2 g	
4	ロールパン	ロールパン、じゃがいも、米、マカロニ、三温糖、油	牛乳、卵、ウインナー、ベーコン、油揚げ、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 メロン	エネルギー 598 kcal
・	マカロニスープ					牛乳	たんぱく質 25.2 g
18	ウインナーのオムレット					きつねおにぎり	脂質 25.4 g
水	ゆでブロッコリー					食塩相当量 3 g	
5	麦入りごはん	米、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油、三温糖	牛乳、かじき、ハム	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、オクラ、もも缶、いんげん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、<<酒>>、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 463 kcal
・	おくらスープ					牛乳	たんぱく質 18.2 g
19	揚げ魚のあんかけ					あじさいゼリー	脂質 16.4 g
木	トマト					食塩相当量 2 g	
6	夏野菜のキーマカレー	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、無塩バター、牛乳、しらす干し、チーズ、カレールウ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、干しぶどう、ピーマン、カットわかめ、ズッキーニ、なす、コーン缶	煮干だし汁、酢、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 508 kcal
・	しらすと胡瓜の酢の物					麦茶	たんぱく質 20.7 g
20	メロン					レーズンスコーン	脂質 18.4 g
金						食塩相当量 2 g	
7	ちゃんぽんラーメン	干し中華めん、食パン、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、バター、きな粉、すりごま	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、中華だし、素、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 496 kcal
・	もやしのごま和え					牛乳	たんぱく質 18.8 g
21						きなこバターサンド	脂質 17.1 g
土						食塩相当量 2 g	
9	じゃこ菜葉の混ぜごはん	米、スパゲティ、麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、さけ水煮缶詰、しらす干し、麦みそ、白みそ、ごま、いわし(煮干し)、バター、かつお節	だいこん、にんじん、なす、エリンギ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、だいこん(葉)、いんげん、しょうが、にんにく、レモン果汁	煮干だし汁、酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 パナナ	エネルギー 576 kcal
・	なすのみそ汁					牛乳	たんぱく質 28.8 g
23	鶏肉のさっぱり煮					鮭の和風スパゲティ	脂質 14.4 g
月						食塩相当量 3 g	
10	麦入りごはん	米、米粉、マヨネーズ、押麦、油、砂糖、メープルシロップ、白玉麩、三温糖、片栗粉	メルルーサ、鶏ひき肉、おから、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	とうがん、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 538 kcal
・	清汁					麦茶	たんぱく質 23.6 g
24	メルルーサのにんじんソース					南瓜のソフトクッキー	脂質 16.6 g
火	冬瓜のそぼろあん					食塩相当量 2 g	
11	麦入りごはん	米、食パン、片栗粉、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油	牛乳、豚肉(ヒレ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、きょうな、えのきたけ、赤ピーマン、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、<<酒>>	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 568 kcal
・	わかめスープ					牛乳	たんぱく質 22.8 g
25	酢豚					コーンマヨトースト	脂質 15.8 g
水	バナナ					食塩相当量 2 g	
12	ブルコギ丼	米、押麦、ごま油、三温糖	調製豆乳、豚肉(ばら)、卵、ごま	オレンジ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、にら、もも缶(黄桃)、万能ねぎ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー 597 kcal
・	ふわふわ卵の中華スープ					豆乳	たんぱく質 21.0 g
26	オレンジ					ブルーチェ(もも)	脂質 23.5 g
木						食塩相当量 1 g	
13	ロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、牛ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、なす、にんじん、キャベツ、トマト、ピーマン、トマトピューレ、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 562 kcal
・	キャベツのスープ					牛乳	たんぱく質 25.6 g
27	なすのミートソース煮					カレーピラフおにぎり	脂質 24.7 g
金						食塩相当量 2 g	
14	ガバオライス	米、はるさめ、てんぷら粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、しばえび	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく、きゅうり、レモン果汁、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、オイスターソース、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 531 kcal
・	えびと春雨のエスニックスープ					牛乳	たんぱく質 18.8 g
28						天かすとあおのりのおにぎり	脂質 13.1 g
土						食塩相当量 2 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

※17日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※21日の昼食は「麦入りごはん、冬瓜の清汁、豚肉とピーマンの炒め煮」になります。