

令和7年 6月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
2(月)	Fe牛乳	ごはん、豚肉の甘辛炒め、オクラの納豆和え、味噌汁(じゃが芋、しめじ)	豆腐入りホットケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、油、じゃがいも、ホットケーキミックス、いちごジャム	キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、しいたけ、しょうが、オクラ、にんじん、しめじ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌	481kcal 22.2g 15.9g 1.1g	594kcal 26.2g 21.0g 1.4g
3(火)	牛乳	ごはん、鶏肉のチーズ焼き、ごぼうのカミカミサラダ、コンソメスープ(大根、エリンギ)、オレンジ	さつま芋の塩カラメル、牛乳	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	金芽米、砂糖、ごま油、さつまいも、バター	ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、エリンギ、オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ、食塩、パセリ粉	444kcal 20.5g 14.2g 1.1g	509kcal 23.4g 13.8g 1.3g
4(水)	Fe牛乳	そばろ丼(小松菜)、切干大根とじゃがいもの煮物、味噌汁(白菜、玉ねぎ)	サーターアンダギー、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ひき肉、油揚げ、卵、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、油、じゃがいも、ホットケーキ粉、バター	しょうが、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、はくさい、たまねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌	428kcal 17.4g 13.9g 1.3g	518kcal 19.4g 18.1g 1.7g
5(木)	牛乳	ごはん、白身魚のタンドリー焼き、かぼちゃサラダ(レーズン入り)、コンソメスープ(ズッキーニ)、パイン缶	コーンフレークと黒ごまのおこし、Fe牛乳	牛乳、カレイ、ヨーグルト、牛乳(Fe)	金芽米、パン粉、油、砂糖、コーンフレーク、黒ごま、水あめ	かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、パイン缶	ケチャップ、カレー粉、パプリカ粉、食塩、酢、水、コンソメ	436kcal 17.3g 8.8g 1.1g	500kcal 18.3g 6.9g 1.3g
6(金)	Fe牛乳	玄米ごはん、鶏肉の味噌漬け焼き、キャベツとほうれん草の昆布和え、すまし汁(豆腐、えのき)	マーブルクッキー、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、塩こんぶ、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、小麦粉、無塩バター	しょうが、キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ	味噌、料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、ココア(ビュアココア)	429kcal 19.9g 13.6g 1.0g	519kcal 23.0g 17.6g 1.3g
7(土)	牛乳	ナポリタン、彩り和え(キャベツ)、野菜スープ(じゃが芋)	市販菓子(マリービスケット)、ブルー牛乳	牛乳、豚こま切れ	スパゲティ、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、ビスケット	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブルー	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、水、食塩	408kcal 18.3g 16.8g 1.2g	500kcal 21.0g 18.1g 1.6g
9(月)	Fe牛乳	カレーライス、ひじきとキャベツのサラダ、カップヨーグルト	スティックパイ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、牛乳、ひじき、ロースハム、ヨーグルト、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、パイ皮、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ	カレーパウダー、水、酢、しょうゆ(濃口)	500kcal 18.9g 16.5g 1.6g	607kcal 20.4g 22.5g 2.1g
10(火)	牛乳	ごはん、鶏肉のバーベキューソース、アスパラソテー(じゃが芋)、すまし汁(ほうれん草、えのき)	お麩のココアスナック、牛乳	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	金芽米、砂糖、油、じゃがいも、おつゆ麩、バター	グリーンアスパラガス、しめじ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、ココア(ビュアココア)	399kcal 19.5g 14.6g 1.0g	444kcal 22.0g 14.4g 1.3g
11(水)	Fe牛乳	玄米ごはん、鮭フライ、きゅうりとカニカマの酢の物、味噌汁(厚揚げ、オクラ)	米粉の人参ケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、サケ、かにかまぼこ、カットわかめ、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、米粉	きゅうり、オクラ、にんじん	食塩、中濃ソース、酢、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	451kcal 20.1g 13.2g 1.4g	547kcal 22.6g 16.9g 1.8g
12(木)	牛乳	夏野菜のぶっかけうどん、さつま芋のレモン煮、バナナ	小松菜とツナのおにぎり、Fe牛乳	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、牛乳(Fe)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、金芽米、油	オクラ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン果汁、バナナ、こまつな	食塩、料理酒、だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん	428kcal 19.2g 6.0g 1.2g	497kcal 21.8g 2.9g 1.5g
13(金)	Fe牛乳	ごはん、野菜たっぷり鶏肉の生姜焼き、高野豆腐の煮物、味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	ブルー入りショートブレッド、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、凍り豆腐、牛乳	金芽米、砂糖、油、小麦粉、バター	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しょうが、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、ブルー	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、味噌	436kcal 18.2g 13.1g 1.2g	530kcal 20.6g 16.9g 1.6g
14(土)	牛乳	豚みそ丼、小松菜としめじの和え物、すまし汁(豆腐、玉ねぎ)	市販菓子(ビスコ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐	金芽米、油、砂糖、ごま、ビスコ	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ	だし汁、味噌、料理酒、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	430kcal 18.8g 17.7g 1.0g	509kcal 21.3g 19.3g 1.3g
16(月)	牛乳	サンマーマン、鶏肉のカレーパン粉焼き、オレンジ	鮭おにぎり、Fe牛乳	牛乳、豚こま切れ、鶏もも肉、サケフレーク、牛乳(Fe)	ゆで中華めん、油、片栗粉、ごま油、パン粉、金芽米、ごま	もやし、チンゲンサイ、にんじん、干ししいたけ、オレンジ	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、料理酒、食塩、カレー粉	464kcal 26.4g 14.1g 1.7g	550kcal 32.0g 14.6g 2.3g
17(火)	Fe牛乳	ごはん、照りマヨチキン、ブロッコリーのごま和え、かきたま汁(しめじ、わかめ)	フライドポテト、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、卵、カットわかめ、あおのり、牛乳	金芽米、マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉、じゃがいも、油	ブロッコリー、にんじん、しめじ	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	406kcal 20.8g 14.1g 1.1g	486kcal 24.3g 18.4g 1.5g
18(水)	Fe牛乳	玄米ごはん、すき焼き風煮、チーズ入り納豆和え、味噌汁(麩、わかめ)	カルシウムラスク、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、焼き豆腐、挽きわり納豆、チーズ、カットわかめ、粉チーズ、あおのり、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、糸こんにゃく、油、砂糖、おつゆ麩、食パン、無塩バター、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれん草	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、味噌	448kcal 21.5g 17.5g 1.4g	563kcal 25.8g 23.4g 1.9g
19(木)	牛乳	さくらごはん(静岡)、鯖の竜田焼き、キャベツとかまぼこの酢の物、おざく(静岡)	マカロニあべかわ、牛乳	牛乳、サバ、かまぼこ、油揚げ、きな粉	金芽米、片栗粉、油、砂糖、糸こんにゃく、マカロニ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ(濃口)、料理酒、水、酢、しょうゆ(薄口)、食塩、だし汁、みりん	440kcal 19.4g 16.0g 1.2g	496kcal 21.3g 15.9g 1.5g
20(金)	Fe牛乳	夏越しのあんかけ丼、オクラのおかか和え、味噌汁(なす、油揚げ)、すいか	水無月蒸しパン、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かつお節、油揚げ、調製豆乳、ゆであずき缶	金芽米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しょうが、オクラ、えのきたけ、にんじん、なす、すいか	だし汁、料理酒、みりん、しょうゆ(薄口)、しょうゆ(濃口)、味噌、ベーキングパウダー	463kcal 18.5g 11.4g 1.2g	573kcal 21.1g 15.3g 1.6g
21(土)	牛乳	ポークハヤシライス、ほうれん草とパプリカのソテー、みかん缶	市販菓子(源氏パイ)、ブルー牛乳	牛乳、豚こま切れ	金芽米、油、源氏パイ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、赤パプリカ、しめじ、コーン缶、みかん缶、ブルー	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、水、鶏ガラスープの素、食塩	462kcal 15.4g 19.4g 1.1g	573kcal 16.5g 23.4g 1.4g
23(月)	Fe牛乳	ごはん、チキンチャップ、じゃが芋のツナマヨ焼き、コンソメスープ	きな粉ボーロ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、ツナ水煮缶、調製豆乳、きな粉	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、バター、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、クリームコーン缶	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、水	485kcal 21.5g 14.2g 1.2g	605kcal 25.4g 19.2g 1.6g
24(火)	牛乳	ごはん、豚天、小松菜のおかか和え、味噌汁(厚揚げ、たまねぎ)	オレンジゼリー(アガー)、ぼたぼた焼き	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、かつお節、厚揚げ	金芽米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、オレンジジュース100%	食塩、水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌、アガー、ぼたぼた焼き	459kcal 22.8g 16.1g 1.3g	538kcal 26.8g 16.8g 1.7g
25(水)	Fe牛乳	ごはん、ジャークチキン(ジャマイカ)、カラフルサラダ、コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)、パイン缶	ポテトディンク風(ジャマイカ)、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、調製豆乳	金芽米、砂糖、油、さつまいも、米粉	たまねぎ、しょうが、オレンジジュース、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、オクラ、パイン缶、干しぶどう	カレー粉、パセリ粉、食塩、酢、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ	396kcal 18.2g 5.7g 0.8g	477kcal 20.6g 7.1g 1.0g
26(木)	牛乳	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、中華スープ(大根)	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ロースハム	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま、原宿ドッグミニ(コアバナ)	たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ	水、鶏ガラスープの素、味噌、しょうゆ(濃口)、ケチャップ、酢	481kcal 20.1g 19.7g 1.5g	571kcal 22.0g 21.9g 1.9g
27(金)	Fe牛乳	玄米ごはん、カレイのレモンしょう油焼き、きんぴらごぼう、味噌汁(豆腐、油揚げ)、カップヨーグルト	スコーン、Fe牛乳	牛乳(Fe)、カレイ、ちくわ、木綿豆腐、油揚げ、ヨーグルト、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、糸こんにゃく、ごま油、砂糖、ごま、ホットケーキミックス、油、いちごジャム	レモン果汁、ごぼう、にんじん、いんげん、たまねぎ	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌	459kcal 21.9g 8.3g 1.3g	545kcal 24.0g 10.7g 1.6g
28(土)	牛乳	厚揚げと鶏肉のあんかけ丼、かぼちゃの煮物、すまし汁(麩、わかめ)	ワッフル、牛乳	牛乳、厚揚げ、鶏ももこま切れ、カットわかめ	金芽米、油、砂糖、片栗粉、おつゆ麩、ワッフル	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ(濃口)、料理酒、鶏ガラスープの素、オスターソース、水、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	434kcal 18.2g 13.5g 1.5g	527kcal 20.6g 13.3g 1.9g
30(月)	Fe牛乳	ロールパン、ポークシチュー、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	ピーチケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、調製豆乳、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン缶、バナナ、黄桃缶	ピーフシチュール、ケチャップ、ウスターソース、水、酢、食塩、ベーキングパウダー	456kcal 17.8g 18.3g 1.4g	623kcal 21.6g 25.6g 2.0g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 445kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.2g
 月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 536kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.6g