

令和8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才以上児 3才未満児

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
1(月)	Fe牛乳(午前)	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、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、調製豆乳	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、米みそ(淡色辛みそ)	569kcal 25.9g 17.1g 1.4g	422kcal 18.9g 12.1g 1.0g
2(火)	牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のピザ風、ごぼうのカミカミサラダ、かき玉汁(白菜、エノキ)	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、卵	金芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、さつまいも、バター	たまねぎ、ピーマン、ごぼう、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、青ねぎ	食塩、ケチャップ、酢、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん	508kcal 23.8g 13.5g 1.3g	383kcal 17.5g 10.1g 0.9g
3(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鯖の竜田焼き、キャベツとかまぼこの酢の物、豆乳味噌汁(厚揚げ、大根)	マカロニあべかわ、牛乳	牛乳(Fe)、さば 40g、さば 30g、さば 70g、かまぼこ、厚揚げ(長方形)、調製豆乳、きな粉、牛乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、マカロニ	しょうが、キャベツ、きゅうりに、にんじん、だいこん、たまねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、酢、しょうゆ(薄口)、食塩、だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	520kcal 23.1g 17.8g 1.5g	396kcal 17.4g 13.5g 1.0g
4(木)	牛乳(午前)	玄米ごはん、豚肉の味噌漬け焼き、白菜ともやしの昆布和え、すまし汁(豆腐、えのき)、パイン缶	サーターアンダギー、牛乳	牛乳、豚ロース(薄切り)、塩こんぶ、木綿豆腐、カットわかめ、卵、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、ホットケーキ粉、バター、油	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、パイン缶	米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	581kcal 24.0g 23.7g 1.4g	434kcal 17.6g 17.3g 1.0g
5(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん、照りマヨチキン、ブロccoliのツナ和え、コンソメスープ(大根、エリンギ)、オレンジ	スティックパイ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ツナ、水煮缶、調製豆乳	金芽米、マヨネーズ、ごま、砂糖、パイ皮、グラニュー糖	ブロccoli、にんじん、だいこん、エリンギ、オレンジ	しょうゆ(濃口)、みりん、水、コンソメ、食塩	500kcal 23.2g 16.9g 1.6g	374kcal 17.0g 12.0g 1.2g
6(土)	牛乳(午前)	そぼろ丼(小松菜)、切干大根とじゃがいもの煮物、味噌汁(白菜、玉ねぎ)	市販菓子(ワッフル)、牛乳	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ(手揚げ)	金芽米、砂糖、油、じゃがいも、ワッフル	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、米みそ(淡色辛みそ)	518kcal 19.1g 14.3g 1.5g	367kcal 13.8g 10.3g 1.0g
8(月)	Fe牛乳(午前)	ポークハヤシライス、ひじきとキャベツのサラダ、カップヨーグルト	お麩のココアスナック、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ひじき、ロースハム、カップヨーグルト(70g)	金芽米、油、砂糖、お豆腐、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、グリーンピース、キャベツ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ(濃口)、ココア(ビュアココア)	523kcal 19.3g 17.5g 1.8g	403kcal 15.2g 12.4g 1.3g
9(火)	牛乳(午前)	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)	さつま芋のフリッター、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ、凍り豆腐、調製豆乳	金芽米、砂糖、油、さつまいも、ホットケーキミックス	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうが、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、米みそ(淡色辛みそ)	572kcal 23.9g 14.8g 1.5g	428kcal 17.6g 11.0g 1.0g
10(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のバーベキューソース、アスパラカレーソース(じゃが芋)、コンソメスープ(白菜、人)	ブルー入りショートブレッド、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	金芽米、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、バター	グリーンアスパラガス、しめじ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ブルー(乾)	ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ	528kcal 22.1g 17.6g 1.5g	397kcal 16.3g 13.0g 1.1g
11(木)	牛乳(午前)	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)	ほうれん草のパウンドケーキ、牛乳	牛乳、さけ 40g、さけ 30g、さけ 70g、かにかまぼこ、カットわかめ、厚揚げ(長方形)、卵、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、無塩バター	きゅうり、オクラ、にんじん、ほうれん草	食塩、中濃ソース、酢、しょうゆ(濃口)、だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ベーキングパウダー	569kcal 23.9g 19.4g 1.8g	428kcal 17.9g 14.4g 1.3g
12(金)	Fe牛乳(午後)	夏野菜のぶっかけうどん、鶏肉の磯辺焼き、バナナ	揚げ玉おにぎり(昆布)、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、ツナ水煮缶、鶏もも肉、あおのり、塩こんぶ	ゆでうどん、片栗粉、油、金芽米、揚げ玉	オクラ、きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん	494kcal 27.6g 8.1g 1.8g	364kcal 20.0g 5.8g 1.3g
13(土)	牛乳(午前)	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)	市販菓子(マリービスケット)、ブルー、牛乳	牛乳、厚揚げ(長方形)、鶏ももこま切れ、カットわかめ	金芽米、油、砂糖、片栗粉、お豆腐、マリービスケット	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、かぼちゃ、ブルー(乾)	しょうゆ(濃口)、料理酒、鶏ガラスープの素、オイスターソース、水、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	503kcal 21.5g 13.6g 2.0g	366kcal 15.7g 9.9g 1.4g
15(月)	Fe牛乳(午前)	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)	スコーン、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、かれい 30g、かれい 40g、かれい 70g、ヨーグルト(無糖)、調製豆乳	金芽米、パン粉、油、砂糖、ホットケーキミックス、いちごジャム	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	ケチャップ、カレー粉、パプリカ粉、食塩、酢、水、コンソメ	520kcal 19.1g 10.4g 1.1g	389kcal 14.5g 7.5g 0.8g
16(火)	牛乳(午前)	ごはん、回鍋肉、彩り和え(きゅうり)、中華スープ(豆腐、玉ねぎ)	カルシウムラスク、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐、粉チーズ、あおのり	金芽米、油、砂糖、ごま油、食パン 8枚切り、無塩バター、ごま	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、たまねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、水	523kcal 20.9g 21.0g 1.9g	382kcal 15.0g 15.2g 1.3g
17(水)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん、鶏肉のから揚げ、五目納豆、味噌汁(厚揚げ、人参)	りんごゼリー(アガー)、市販菓子(ビスコ)、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、厚揚げ(長方形)	金芽米、ロウカット玄米、片栗粉、油、砂糖、ビスコ	しょうが、ほうれん草、にんじん、しいたけ、たまねぎ、りんご飲料・果汁100%	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、水、アガー	542kcal 26.5g 16.4g 1.5g	396kcal 19.2g 11.5g 1.1g
18(木)	牛乳(午前)	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ、コンソメスープ(じゃが芋)、オレンジ	小松菜とツナのおにぎり、牛乳	牛乳、豚こま切れ、ロースハム、ツナ水煮缶	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、金芽米	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、オレンジ、こまつな	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、食塩、水、しょうゆ(濃口)	594kcal 24.1g 18.7g 1.6g	438kcal 17.6g 13.8g 1.2g
19(金)	Fe牛乳(午前)	わっぱ飯風(新潟)、干草あえ、のっぺい汁(新潟)、バナナ	ぼっぼ焼き(新潟)、牛乳	牛乳(Fe)、さけ、こんぶ(だし用)、油揚げ(手揚げ)、鶏ももこま切れ、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、ごま油、ごま、糸こんにゃく、片栗粉、小麦粉、油	コーン缶、いんげん、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、バナナ	食塩、しょうゆ(薄口)、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ(濃口)、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー	520kcal 21.2g 10.9g 1.5g	391kcal 15.7g 8.3g 1.0g
20(土)	牛乳(午前)	高野豆腐とツナのそぼろ丼、小松菜と白菜の和え物、味噌汁(大根、油揚げ)	市販菓子(源氏パイ)、ブルー、牛乳	牛乳、凍り豆腐、ツナ水煮缶、油揚げ(手揚げ)	金芽米、砂糖、ごま、源氏パイ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、はくさい、だいこん、ブルー(乾)	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、米みそ(淡色辛みそ)	483kcal 16.5g 16.4g 1.5g	339kcal 12.1g 10.7g 1.1g
22(月)	Fe牛乳(午前)	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(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かつお節、油揚げ(手揚げ)、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)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーキングパウダー	566kcal 20.9g 14.7g 1.6g	419kcal 15.4g 10.5g 1.1g
23(火)	牛乳(午前)	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、中華スープ(大根)	野菜クラッカー、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、小麦粉、油	たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、きゅうりに、にんじん、だいこん、えのきたけ、野菜ジュース	水、鶏ガラスープの素、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ(濃口)、ケチャップ、酢、食塩	568kcal 20.4g 20.6g 1.9g	439kcal 16.2g 15.9g 1.5g
24(水)	牛乳(午前)	ロールパン、ポークシチュー、ツナサラダ、カップヨーグルト	ピーチケーキ、牛乳	牛乳、豚こま切れ、ツナ水煮缶、カップヨーグルト(70g)、調製豆乳	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、キャベツ、きゅうり、コーン缶、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、しょうゆ(濃口)、ベーキングパウダー	610kcal 25.7g 24.8g 2.3g	422kcal 18.5g 17.2g 1.5g
25(木)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鶏肉の甘酢しょうゆ焼き、ブロccoliのごま味噌和え、すまし汁(そうめん、ほうれん草)	フライドポテト、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、鶏もも肉、あおのり	金芽米、片栗粉、油、砂糖、ごま、干しとうめん、じゃがいも	ブロccoli、もやし、にんじん、ほうれん草	料理酒、酢、しょうゆ(濃口)、みりん、米みそ(淡色辛みそ)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	445kcal 22.6g 10.4g 1.5g	336kcal 16.6g 7.4g 1.1g
26(金)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん、さわらの香味焼き、きんぴらごぼう、豚汁(豆腐、玉ねぎ)	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳(Fe)、さわら 30g、さわら 40g、さわら 70g、ちくわ、豚こま切れ、木綿豆腐、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、すりごま、砂糖、ごま油、糸こんにゃく、ごま、原宿ドッグミニ(コアバナFe 日冷)	青ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、いんげん、たまねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	540kcal 23.4g 20.7g 1.6g	386kcal 17.1g 14.3g 1.1g
27(土)	牛乳(午前)	豚みそ丼、小松菜としめじの和え物(1)、すまし汁(大根、わかめ)	市販菓子(ぼたぼた焼き)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、カットわかめ	金芽米、油、砂糖、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、だいこん	だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、ぼたぼた焼き(2枚×11)	491kcal 19.5g 18.1g 1.6g	358kcal 14.3g 13.1g 1.0g
29(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん、ポークチャップ、粉ふき芋、コンソメスープ	にんじんケーキ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、調製豆乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、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、にんじん	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、水、ベーキングパウダー	619kcal 22.5g 19.1g 1.5g	457kcal 16.5g 13.5g 1.1g
30(火)	牛乳(午前)	チェッターアールヒン(ミャンマー)、アトウ(ミャンマー)、バナナ	ペインモン風(ミャンマー)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ、ロースハム、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、米粉、小麦粉	たまねぎ、グリーンピース、ブロccoli、きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	カットマト缶、カレーウ、水、酢、食塩、ベーキングパウダー	617kcal 23.4g 16.3g 1.6g	459kcal 17.2g 12.1g 1.2g

月平均成分値(3才以上児) エネルギー 539kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.6g
 月平均成分値(3才未満児) エネルギー 399kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.1g