

6月 給食献立表

令和7年

3歳以上児

日	曜	昼食	間食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
2	月	五分つきご飯 鶏のりんごソース じゃが芋のソテー わかめスープ メロン お茶	蒸しパン おなか和え バナナ 牛乳	鶏もも・A・コブスライス・カットわかめ 木綿豆腐・だしパック・卵 かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・薄力粉	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン こまつな・メロン・バナナ
3	火	五分つきご飯 生鮭のフライ 切り昆布の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	焼きおにぎり そら豆の素揚げ 夏みかん 牛乳	生鮭・刻み昆布・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ カットわかめ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・米	にんじん・なめこ・こまつな・バナナ そらまめ・なつみかん
4	水	ミートライス 和風サラダ 豆苗のスープ 夏みかん お茶	あんぱん ツナ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・こしあん・ツナ缶 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・強力粉 薄力粉・米油・ごま油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 切干しいちご・きゅうり りょくどうもやし・豆腐・なつみかん バナナ
5	木	五分つきご飯 さばの南部焼 春雨サラダ 豚汁 バナナ お茶	はちみつポテト 昆布和え メロン 牛乳	まさば・A・コブスライス・豚もも 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 塩昆布・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 普通はるさめ・ごま油・上白糖 じゃがいも・さつまいも・米油・米粉 はちみつ	しょうが・にんじん・きゅうり りょくどうもやし・ごぼう・万能ねぎ バナナ・キャベツ・メロン
6	金	五分つきご飯 ひじきハンバーグ 大根梅サラダ コーン入りスープ メロン お茶	豆乳ドリア 胡瓜漬け バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ほしひじき・しらす干し・だしパック A・コブスライス・豆乳・ピザチーズ 普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・油・米・米粉・ごま油 白いりゴマ	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり 梅干し・ホムレンゴ詰・りょくどうもやし こまつな・メロン・ブロッコリー・バナナ
7	土	和風うま煮丼 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・焼きのり 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま	にんじん・ほうきさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・キャベツ こまつな・清見オレンジ・ごぼう さやいんげん
9	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	ベーコンぱん おひたし メロン 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・A・コブスライス かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・さつまいも 強力粉・薄力粉・米油	しょうが・根深ねぎ・切干しいちご にんじん・さやいんげん・たまねぎ こまつな・バナナ・キャベツ・メロン
10	火	五分つきご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 春雨スープ メロン お茶	鮭おにぎり そら豆の素揚げ バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・刻み昆布 カットわかめ・甘塩鮭・焼きのり 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつまいも 普通はるさめ・米・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・りょくどうもやし こまつな・メロン・そらまめ・バナナ
11	水	五分つきご飯 鶏の竜田揚げ 豆腐カレーパル みそ汁 バナナ お茶	ピザトースト 即席漬け 夏みかん 牛乳	まさば・木綿豆腐・豚ひき肉 だしパック・淡色辛みそ カットわかめ・A・コブスライス ピザチーズ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 じゃがいも・食パン・白いりゴマ	しょうが・りょくどうもやし・にんじん こまつな・ぶなしめじ・たまねぎ・バナナ トマト缶詰・ピーマン・キャベツ・きゅうり なつみかん
12	木	五分つきご飯 鶏のA・A・お焼 じゃが芋のサラダ きのこのスープ 夏みかん お茶	菜飯しらすおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・しらす干し・金時豆・乾 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 だしパック・白いりゴマ	しょうが・きゅうり・にんじん・えのきたけ じゃがいも・米・白いりゴマ
13	金	鮭そぼろ丼 五目さきんばら みそ汁 バナナ お茶	きなことスティック チキンサラダ メロン 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・甘塩鮭 切のり・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・きな粉 ささ身・普通牛乳	米・上白糖・ごま油・薄力粉・米油 粉糖・油・はちみつ	にんじん・ごぼう・さやいんげん こまつな・たまねぎ・バナナ・きゅうり 切干しいちご・メロン
14	土	五分つきご飯 きのこ入りつくね焼き ひじき煮 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・だしパック ほしひじき・油揚げ・カットわかめ 淡色辛みそ・鶏もも一口大 だし昆布・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・そうめん・ひやむぎ	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・さやいんげん・たまねぎ こまつな・清見オレンジ・大根 万能ねぎ・ほうれんそう
16	月	五分つきご飯 焼肉 切干大根サラダ 豆苗のスープ 夏みかん お茶	豆乳ドリア おひたし バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・ツナ缶 木綿豆腐・A・コブスライス・豆乳 ピザチーズ・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・米・米粉	にんじん・キャベツ・ピーマン 切干しいちご・きゅうり・トマト りょくどうもやし・豆腐・なつみかん たまねぎ・ブロッコリー・こまつな バナナ
17	火	五分つきご飯 さばの蒲焼 ごま酢あえ 豚汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり そら豆の素揚げ 夏みかん 牛乳	まさば・豚もも・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・焼きのり 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・米	しょうが・きゅうり・りょくどうもやし にんじん・大根・ごぼう・万能ねぎ バナナ・そらまめ・なつみかん
18	水	大豆入りカレー ツナサラダ 豆腐スープ メロン お茶	ｽﾀｰ(竹)大学芋 ささみ和え バナナ 牛乳	豚もも・だいすき水煮・ツナ缶 木綿豆腐・だしパック・ささ身 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ さつまいも・上白糖・白いりゴマ 白すりごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ・こまつな メロン・りょくどうもやし・バナナ
19	木	【誕生会】 五分つきご飯 鮭の揚げ煮 春雨サラダ バナナ みそ汁 お茶	誕生日のケーキ 牛乳	生鮭・A・コブスライス・カットわかめ 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 卵・生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・ごま油 薄力粉・米油	こまつな・にんじん・きゅうり りょくどうもやし・バナナ・大根・根深ねぎ えのきたけ・いちご
20	金	【ドーナツ祭り】 五分つきご飯 鶏のトマトソース 千草あえ 春雨スープ 夏みかん お茶	ドーナツ 胡瓜漬け バナナ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ だしパック・卵・豆乳・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・普通はるさめ 薄力粉・グラニュー糖・ごま油 白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 上白糖・白すりごま・普通はるさめ なつみかん・きゅうり・バナナ
21	土	五分つきご飯 白身魚の南部焼 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物 お茶	炊き込みおにぎり 果物 牛乳	白身魚・鶏もも一口大・油揚げ だしパック・カットわかめ 淡色辛みそ・焼きのり・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ 油・米	しょうが・切干しいちご・にんじん さやいんげん・たまねぎ・こまつな 清見オレンジ・乾しいたけ・ごぼう
23	月	五分つきご飯 白身魚フライ 五目ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン 即席漬け メロン 牛乳	白身魚・ほしひじき・大豆 凍り豆腐・だしパック・淡色辛みそ 卵・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも・白いりゴマ ごま油	にんじん・さやいんげん・りょくどうもやし 根深ねぎ・こまつな・バナナ・キャベツ きゅうり・メロン
24	火	すきやき風豚丼 ごま和え けんちん汁 メロン お茶	鮭わかめおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック・油揚げ 木綿豆腐・甘塩鮭 炊き込みわかめ・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま・ごま油 白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・キャベツ・ごぼう・大根 万能ねぎ・メロン・かぼちゃ・バナナ
25	水	五分つきご飯 鶏のカレー揚 切り昆布サラダ みそ汁 バナナ お茶	ｸﾞｯﾌﾟ(う)どん 小玉すいか 牛乳	まさば・刻み昆布・A・コブスライス 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 鶏小間・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・干しうどん	しょうが・にんじん・りょくどうもやし なめこ・えのきたけ・こまつな・バナナ たまねぎ・小玉すいか
26	木	五分つきご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ 豆苗のスープ 小玉すいか お茶	しらすおこわおにぎり アｯｸ(り)わかめ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・だしパック・しらす干し かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・米・もち米 白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・きゅうり 切干しいちご・りんご・りょくどうもやし・豆苗 小玉すいか・こまつな・ブロッコリー バナナ
27	金	五分つきご飯 鮭の磯焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁 バナナ お茶	金時パン ｷ(り)昆布和え メロン 牛乳	生鮭・あおりの・豚もも・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ 金時豆・乾・塩昆布・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・強力粉・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	にんじん・ピーマン・キャベツ・たまねぎ こまつな・バナナ・メロン
28	土	そぼろ丼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	さつま芋おにぎり 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり しらす干し・乾燥わかめ カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・さつまいも	にんじん・きゅうり・りょくどうもやし たまねぎ・こまつな・清見オレンジ
30	月	五分つきご飯 麻婆豆腐 中華風アｯｸ(り)サ わかめスープ メロン お茶	ココアトースト 即席漬け バナナ 牛乳	生鮭・あおりの・豚もも・木綿豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・カットわかめ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・食パン バター・グラニュー糖・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・ブロッコリー ホムレンゴ詰・キャベツ・りょくどうもやし たまねぎ・こまつな・メロン・きゅうり バナナ

☆今月の平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
556 kcal	23.8 g	15.8 g	223 mg	2.8 mg	184 µg	0.39 mg	0.39 mg	35 mg

★食材の納入により献立変更がございます