



令和7年度6月 どんぐり保育園 献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名(捕食)
			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				
4	水	グリーンピース御飯 豚しゃぶサラダ トマト いわしのつみれ汁	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、いわし、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま	トマト、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	酒、酢、しょうゆ、食塩	パウンドケーキ 牛乳	608kcal	焼きうどん オレンジ	干しうどん、ごま油、豚肉(もも)、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、ウスターソース
5・19	木	豆乳坦々麺 ソーセージマヨ焼き ピーマンのツナあえ オレンジ	中華麺、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、魚肉ソーセージ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま、ごま	オレンジ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、緑豆もやし、ほうれんそう、ひじき、あおのり	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩	キャラメルお麩ラスク 牛乳	571kcal	親子丼 麩のすまし汁	米、焼ふ、鶏もも肉、卵、えのきたけ、ねぎ、焼きのり、かつお、昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
6・20	金	麦ごはん かじきのケチャップ煮 切干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米粉、押麦、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、しらす干し	にら、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん	煮干だし汁、ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩	チヂミ 牛乳	569kcal	ミートソースパスタ コンソメスープ	パスタ、ミートソース、豚ひき肉、粉チーズ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、なす、パセリ、ケチャップ、コンソメ、食塩、しらす干し
7・21	土	御飯 鶏かつ キャベツのおかか和え すまし汁	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏むね肉、卵、無塩バター、おから、かまぼこ、アーモンド(乾)、かつお節	にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おからクッキー 牛乳	577kcal	焼きカレーパン ヨーグルト	パン粉、小麦粉、油、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、大豆(ゆで)、卵、たまねぎ、にんじん、にんにく、中濃ソース、食塩
16・8	月	御飯 ホイコーロー もやしのナムル たまごスープ	米、さつまいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、卵	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、酢、中華だしの素	ふかしさつまいも 牛乳	578kcal	しょうゆラーメン キウイフルーツ	生中華めん、油、なると、キウイフルーツ、もやし、にら、しょうゆ、中華だしの素、食塩
3・17	火	ナポリタン キッシュ アスパラサラダ バナナ	パスタ、もち米、米、油、砂糖、三温糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、魚肉ソーセージ、ハム、チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、酢、みりん、食塩、こしょう	五平餅 牛乳	588kcal	ハムチーズサンド キャロットスープ	食パン、マヨネーズ、ハム、スライスチーズ、牛乳、にんじん、たまねぎ、食塩、コンソメ
11	水	梅しらす御飯 筑前煮 小松菜のなめたけ和え 豆腐みそ汁	米、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター、しらす干し、油揚げ、ごま	にんじん、こまつな、れんこん、なめたけ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、きゅうり、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	にんじんパンケーキ 牛乳	555kcal	そうめん バナナ	干しそうめん、ごま、バナナ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
12	木	ねばねばうどん はんぺんおやき いんげん胡麻あえ バナナ	干しうどん、米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、白はんぺん、納豆、チーズ、すりごま、かつお節	バナナ、いんげん、にんじん、きゅうり、オクラ、なめこ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、	チーズおかかおにぎり 牛乳	571kcal	焼きそば ニラ玉スープ	焼きそばめん、油、豚肉(ばら)、卵、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、あおのり、中濃ソース、食塩、中華だしの素、こしょう
25	水	ごま塩ご飯 煮込みハンバーグ コロコロサラダ きのこの豆乳スープ	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、生クリーム、黒ごま	たまねぎ、きゅうり、トマト、いちご、エリンギ、バナナ、えのきたけ、まいたけ、しめじ	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	お誕生日ケーキ 牛乳	630kcal	菜飯おにぎり 豆腐のみそ汁	米、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、こまつな、かつお・昆布だし汁、酒、食塩
13・27	金	御飯 めかじきのコーンクリームかけ コールスローサラダ コンソメスープ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、めかじき、ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、いんげん、きゅうり、いちごジャム、ズッキーニ、コーン缶	コンソメ、食塩、酢、こしょう	ジャムサンド 牛乳	566kcal	たぬきうどん バナナ	干しうどん、天かす、砂糖、鶏もも肉、バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
14・28	土	チャーハン チンジャオロース ささみの中華サラダ はるさめスープ	米、オートミール、油、コーンフレーク、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ささ身、ごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、黄ピーマン、えのきたけ、干しぶどう、あおのり	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	オートミールスナック 牛乳	595kcal	クロワッサン ミネストローネ	クロワッサン、じゃがいも、油、ベーコン、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、コンソメ、食塩、パセリ粉
9・23	月	バターチキンカレー ポテトサラダ きゅうりとだいこんのピクルス キウイフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	鶏もも肉、生クリーム、バター、ハム	パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、パイン缶、だいこん、赤ピーマン、粉かんでん、に	酢、コンソメ、カレールウ、食塩、こしょう	パイナップルゼリー	540kcal	ぶどうぱん 豆乳スープ	ぶどうぱん、油、片栗粉、豆乳、ベーコン、はくさい、しめじ、コンソメ
10・24	火	ニラ玉うどん 厚揚げのバターしょうゆ炒め わかめの酢の物 バナナ	干しうどん、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、生揚げ、卵、バター、ツナ油漬缶、チーズ	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にら、カットわかめ、あおのり	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ツナトースト 牛乳	551kcal	納豆御飯 もやしのみそ汁	米、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
18	水	御飯 鶏肉のごまみそ焼 キャベツとほうれんそうの磯和え 五目汁	米、焼きそばめん、さといも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、油揚げ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、ほうれんそう、とうがん、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、焼きのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	焼きそば 牛乳	557kcal	冷やし中華 バナナ	生中華めん、砂糖、油、ごま油、卵、ハム、バナナ、きゅうり、しょうゆ、酢、中華だしの素
26	木	かきあげうどん チーズちくわ かぼちゃのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	鶏もも肉、生クリーム、バター、ハム	パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、パイン缶、だいこん、赤ピーマン、粉かんでん、に	酢、コンソメ、カレールウ、食塩、こしょう	きな粉蒸しパン 牛乳	638kcal	昆布おにぎり じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米みそ(淡色辛みそ)、ねぎ、こんぶ佃煮、焼きのり、煮干し汁

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価	(※注)
3～5歳	エネルギー596Kcal	エネルギー580Kcal	・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。
1～2歳	エネルギー477Kcal	エネルギー464Kcal	・仕入れした食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

