

6月 献立表 幼児・長時間

2025 年 6 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月		◎ハーベスト ◎牛乳	牛乳			ハーベスト	エネルギー 150kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.8g 炭水化物 14.0g 塩分 0.3g
3火	ご飯 ホイコーロー 中華スープ お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、豚レバー、卵、木綿豆腐、牛乳	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、コーン缶	うるち米、三温糖	米みそ、清酒、本みりん、中華だし、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 621kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.2g 炭水化物 87.2g 塩分 3.3g
4水	ご飯 いわしのゆず味噌煮 キャベツと塩昆布の和え物 豆腐のみそ汁 お茶 バナナ	◎牛乳 ◎バタースティックパン	いわしのゆず味噌煮、かつお節、絹ごし豆腐、削り節、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布、えのきたけ、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、バタースティックパン	米みそ、麦茶	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.6g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g
5木	中華丼 春雨サラダ お茶	◎牛乳 ◎あべかわ	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳、木綿豆腐、きな粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、白玉粉、マカロニ	中華だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、食塩	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.3g 炭水化物 71.5g 塩分 1.6g
6金	親子丼 チンゲン菜の和え物 お茶 オレンジ(45g)	◎牛乳 ◎レモンケーキ	卵、鶏もも肉、高野豆腐、削り節、しらす干し、牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、根みつば、ぶなしめじ、刻みのり、チンゲンサイ、だいずもやし、バレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、レモンケーキ	エネルギー 494kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.1g 炭水化物 67.8g 塩分 1.8g
7土	ミートスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎さつま芋スティックパン ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	スパゲッティ、マーガリン、さつまいも、さつま芋スティックパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 600kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.5g 炭水化物 74.1g 塩分 1.9g
9月	七分付き玄米 和風かぼちゃサラダ お茶	◎牛乳 ◎スティックパン	鶏むね肉、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油、すりごま、スティックパン	こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、中華だし、マヨネーズ、米みそ、麦茶	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.5g 炭水化物 80.0g 塩分 1.7g
10火	食パン 魚のステーキソースかけ トマト ごぼうサラダ カレースープ 牛乳	◎コーンフレーク	メルルーサ、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳	たまねぎ、しょうが、トマト、ごぼう、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、パセリ	食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	こいくちしょうゆ、穀物酢、マヨネーズ、カレールウ、パイオン	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 37.8g 炭水化物 77.4g 塩分 3.4g
11水	キッズピビンバ やみつききゅうり お茶	◎さつま芋蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、卵、牛乳、きな粉、スキムミルク	葉ねぎ、しょうが、にんにく、だいずもやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	うるち米、ごま油、サラダ油、すりごま、薄力粉、三温糖、マーガリン、さつまいも	清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、麦茶、パニラエッセンス	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.8g 炭水化物 67.4g 塩分 1.2g
12木	鶏めし きゅうりともやしの和え物 切干大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	鶏もも肉、削り節、しらす干し、厚揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、さやえんどう、きゅうり、だいずもやし、コーン缶、切干しだいこん、乾燥わかめ	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 557kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.9g 炭水化物 78.1g 塩分 1.7g
13金	親子うどん ちくわのしそ揚げ お茶 バナナ	◎フルーツポンチ 赤しそシロップ ◎ジョア(ストロベリー)	鶏もも肉、油揚げ、なると、卵、削り節、焼き竹輪、魚肉ソーセージ	葉ねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、バナナ、パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶、りんご、レモン	うどん、薄力粉、揚げ油、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、あかしそ、麦茶、杏仁豆腐、赤しそ、ジョア	エネルギー 491kcal たんぱく質 26.8g 脂質 10.2g 炭水化物 75.6g 塩分 2.7g
14土	あんかけ焼きそば(土) ポテトサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、だいずもやし、にんじん、青ピーマン、たけのこ、コーン缶、きゅうり	かたくり粉、じゃがいも、薄皮クリームパン	中華だし、焼きそばめん、マヨネーズ	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.8g 炭水化物 66.6g 塩分 3.2g
16月	マーボー丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	◎牛乳 ◎バター小豆スティックパン	木綿豆腐、豚もも肉、高野豆腐、大豆水煮缶、削り節、牛乳	なす、れんこん、葉ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、刻み昆布、さやいんげん	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、バター小豆スティックパン	エネルギー 518kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.4g 炭水化物 83.8g 塩分 3.0g
17火	へきなん焼きそば かいじゅうサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケーキ	豚もも肉、さくらえび、牛乳、クリームチーズ、卵、コンデンスミルク、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	さつまいも、マーガリン、三温糖、薄力粉	焼きそばめん、天かす、本みりん、白だし、白しょうゆ、玄米フレーク、マヨネーズ、ベーキングパウダー、パニラエッセンス	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.8g 炭水化物 70.0g 塩分 2.4g
18水	チキンカレーライス 茹で野菜のサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎ばりりんこ	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、きゅうり、バレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、サラダ油	カレールウ、ごまドレッシング、ばりりんこ	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.6g 炭水化物 77.6g 塩分 2.0g
19木	人参ごはん(油揚げなし) ほうれん草としらすの和え物 大根のみそ汁 バナナ お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、削り節、しらす、牛乳	にんじん、干しいたけ、さやえんどう、ほうれんそう、りょくとうもやし、だいこん、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、板こんにゃく、三温糖、油揚げ	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 480kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.0g 炭水化物 72.3g 塩分 2.0g

20	食パン 魚の竜田揚げ トマト きゅうりとコーンのサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	メルルーサ、ウインナーソーセージ、牛乳	しょうが、トマト、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ	食パン、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、アスパラガスビスケット	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、コンソメゴールド	エネルギー 708kcal たんぱく質 30.7g 脂質 37.9g 炭水化物 70.5g 塩分 3.7g
21	ナポリタンスパゲティ(土) パンブキンサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、さつま芋スティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 613kcal たんぱく質 21.4g 脂質 26.6g 炭水化物 81.2g 塩分 1.6g
23	厚揚げの卵とじ丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	◎牛乳 ◎カステラ	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、しらす干し、牛乳	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、キャベツ、きゅうり	うるち米、三温糖、ごま油、カステラ	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.3g 炭水化物 85.8g 塩分 0.9g
24	超熟ロールパン コロッケ せん野菜サラダ チキンスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	だいこん、きゅうり、梅ひしお、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	超熟ロールパン、揚げ油	ポテトコロッケ、ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ、ビスコ	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.0g 脂質 27.4g 炭水化物 67.3g 塩分 2.2g
25	食パン 鶏のごま風味揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ 牛乳	◎抹茶プリン ◎牛乳	鶏もも肉、豆乳、牛乳、生クリーム、卵、コンデンスミルク	しょうが、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、パセリ	食パン、いりごま、揚げ油、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	おろしにんにく、清酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、バニラエッセンス、抹茶	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.3g 脂質 29.9g 炭水化物 61.4g 塩分 2.0g
26	七分付き玄米 肉じゃが おかかふりかけ 白菜のみそ汁 お茶 バナナ	◎バームクーヘン ◎牛乳	豚もも肉、削り節、油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、おかかふりかけ、はくさい、えのきたけ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 504kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.4g 炭水化物 83.2g 塩分 2.4g
27	超熟ロールパン 魚のエスカパージュ 粉ふき芋 スープヌードル 牛乳	◎ベジたべる ◎牛乳	メルルーサ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、トマト、パセリ、あおのり、まいたけ、チンゲンサイ	超熟ロールパン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、緑豆はるさめ、ベジたべる	穀物酢、食塩、コンソメ	エネルギー 475kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.3g 炭水化物 53.7g 塩分 1.9g
28	すき焼き丼(土) ほうれん草の和え物(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、焼き豆腐、牛乳	長ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、だいずもやし	うるち米、しらたき、三温糖、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.4g 炭水化物 59.1g 塩分 1.3g
30	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 お茶 バナナ	◎一口チーズ ◎するめ ◎牛乳	豚もも肉、なると、鶏ひき肉、一口チーズ、牛乳	コーン缶、だいずもやし、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが、かぼちゃ、バナナ	中華めん、ごま油、かたくり粉、するめ	おろしにんにく、中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 438kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.6g 炭水化物 56.6g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です