

2025年06月				献立表				大宮みちのこ保育園	
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	
			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			
02月	御飯 豚肉とズッキーニのみそマヨ炒め チーズサラダ 豆腐スープ(なす・ねぎ)	542.8(483.1) 25.6(23.1) 21.9(20.5) 1.8(1.5)	米、食パン、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、とろけるチーズ、チーズ、みそ	ズッキーニ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、酢、酒、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	ピザトースト牛乳	
03火	御飯 つくね焼き 白菜とツナのごま酢あえ みそ汁(なす・たまねぎ)	515.8(460.0) 19.8(18.4) 14.8(14.8) 1.4(1.2)	米、片栗粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	はくさい、たまねぎ、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、なす、にんじん、えのきたけ、ごま、粉かんでん	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	あじさいゼリークラッカー牛乳	
04水	玄米御飯 さけのみりん焼き キャベツのりんごサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	561.8(498.3) 26.1(23.5) 17.0(16.7) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米、玄米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さけ、きな粉、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、こんぶ、カットわかめ、ごま	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ルヴァン牛乳	かみかみこんぶうどんかりんとう牛乳	
05木	御飯 肉豆腐 大根のサラダ(マヨ) みそ汁(キャベツ・あげ)	573.4(507.0) 22.2(20.4) 20.9(19.8) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	ココアクッキー牛乳	
06金	豚肉の甘みそ丼 キャベツとちくわの酢和え 五目汁(だいこん・ごぼう)	601.9(527.0) 24.0(21.7) 17.4(16.8) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ちくわ、きな粉、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	ぼりんこ牛乳	きな粉おはぎ牛乳	
07土	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	577.3(501.3) 16.5(15.7) 19.4(18.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんごジャム、きゅうり	カレールウ、酢	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(りんごジャム)牛乳	
09月	御飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 野菜スープ	591.9(519.3) 21.8(20.0) 14.0(14.2) 1.4(1.2)	米、小麦粉、黒砂糖、マヨドレ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、しいたけ、コーン缶	鶏がらだし、食塩、洋風だしの素、酢、パセリ粉、おろしにんにく	星たべよ牛乳	ぼっぼ焼き牛乳	
10火	肉みそうどん 切干大根入り卵焼き すいか	535.8(474.6) 23.0(20.9) 15.5(15.4) 2.2(1.8)	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、しらす干し	すいか、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、ごま	めんつゆ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	味しらべ牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)牛乳	
11水	御飯 さばの塩焼き ひじきの彩りサラダ みそ汁(たまねぎ)	538.3(479.5) 21.8(20.1) 22.8(21.2) 1.6(1.4)	米、ビーフン、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ごぼう、コーン缶、えだまめ、ごま、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン牛乳	炒めビーフン牛乳	
12木	御飯 厚揚げのケチャップ煮 水菜のサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	587.7(517.2) 21.7(19.9) 18.0(17.4) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム、みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、みずな、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、酢、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	きんぴらおにぎり牛乳	
13金	御飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ けんちん汁	599.2(528.2) 23.9(21.8) 21.1(19.9) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ちくわ、油揚げ	だいこん、バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	ぼりんこ牛乳	バナナマフィン牛乳	
14土	ブルコギ丼 豆腐スープ(チンゲン菜・わかめ) バナナ	555.8(493.5) 24.5(22.2) 16.8(16.5) 2.0(1.7)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、ねぎ、たまねぎ、ごま、カットわかめ、バナナ	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ツナおにぎり牛乳	
16月	御飯 豚肉のしょうが焼き ズッキーニのチーズ焼き 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ)	554.7(492.6) 22.9(20.9) 18.9(18.2) 1.7(1.5)	米、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ、油揚げ	たまねぎ、ズッキーニ、トマト、こまつな、だいこん(たくあん)、ねぎ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳	
17火	御飯 かれいの西京焼き 小松菜のソテー 麩のすまし汁(えのき) バナナ	549.4(488.4) 22.6(20.7) 13.6(13.9) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、バター、焼ふ、油、砂糖	牛乳、かれい、みそ	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、えのきたけ、しめじ、いちごジャム、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酒	味しらべ牛乳	スコーン(いちご)牛乳	
18水	野菜たっぷりピピンパ丼 はるさめサラダ わかめスープ(コーン)	556.1(493.7) 18.7(17.6) 17.0(16.6) 2.1(1.8)	米、コッペパン、はるさめ、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、コーン缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	あげぱん(グラニュー糖)牛乳	
19木	ツナカレー カミカミサラダ オレンジ	670.8(585.4) 21.4(19.8) 24.4(22.6) 3.3(2.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、バター、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、ゆで大豆、ヨーグルト、チーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、だいこん、にんじん、きゅうり	カレールウ、しょうゆ、酢	カルシウムせんべい牛乳	ヨーグルトケーキ牛乳	
20金	御飯 豆腐のミートローフ 納豆あえ 野菜スープ	547.5(486.8) 21.8(20.1) 22.8(21.3) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、粉チーズ	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、コーン缶、切り干しだいこん	ケチャップ、鶏がらだし、ウスターソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉	ぼりんこ牛乳	じゃがりに風牛乳	
21土	チャーハン もやしスープ バナナ	508.9(432.1) 13.6(12.9) 12.1(12.2) 1.3(1.1)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	りんご濃縮果汁、バナナ、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ごま、粉かんでん	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	りんごゼリークラッカー牛乳	
23月	御飯 厚揚げと豚肉の煮物 ほうれん草のごま和え(人参) みそ汁(キャベツ・えのき)	531.3(471.8) 19.1(17.9) 20.1(19.1) 1.4(1.2)	米、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、みかん缶、パイン缶、にんじん、えのきたけ、ごま、かんでんクック	かつおだし汁、しょうゆ、酒	星たべよ牛乳	フルーツポンチ牛乳	
24火	御飯 さわらのみそ照り焼き キャベツとトマトのサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草) バナナ	533.4(475.6) 23.4(21.3) 12.9(13.3) 1.7(1.5)	米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、トマト、ほうれんそう、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩、ウスターソース、おろししょうが	味しらべ牛乳	ナポリタン牛乳	
25水	赤飯 ハンバーグ きのこのバター醤油炒め みそ汁(だいこん)	574.6(504.5) 23.8(21.5) 20.9(19.7) 2.3(1.8)	もち米、小麦粉、米、パン粉、砂糖、油、バター、粉糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、みそ、木綿豆腐、豆乳、小豆	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン缶、黒ごま、ほうれんそう	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	ルヴァン牛乳	豆腐のガトーココア牛乳	
26木	御飯 中華風卵焼き じゃがいものそぼろ煮 中華スープ(きのこ)	647.8(567.0) 24.7(22.4) 23.0(21.5) 2.5(2.1)	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、にら、グリーンピース、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	サンドイッチ(ツナ)牛乳	
27金	御飯 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ みそ汁(豆腐)	575.9(507.0) 25.6(22.9) 20.6(19.4) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、チーズ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	ぼりんこ牛乳	チーズ蒸しパン牛乳	
28土	焼きそば 中華スープ(チンゲン菜) バナナ	520.2(459.7) 20.5(18.9) 14.3(14.1) 1.2(1.1)	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	中濃ソース、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳	
30月	御飯 ジャージャー豆腐 もやしの中華風和え物 みそ汁(キャベツ)	534.4(473.3) 23.6(21.4) 14.8(14.8) 1.6(1.3)	米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、鶏がらだし汁、酒、食塩、オイスターソース、おろしにんにく	星たべよ牛乳	おこわおにぎり牛乳	