

献立表

2025年06月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯,筑前煮,春雨サラダ, みそ汁(もやし、ねぎ),オ レンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,まんまるじゃが	534(477) 19.1(16.9) 14.5(13.0) 7.8(5.8)
03火	食パン,ミートスパゲティー, 野菜スティック(きゅうり、み そマヨ),コーンスープ(玉ね ぎ),バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティー、／きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、／クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,鶏そぼろおにぎり	583(488) 22.4(17.8) 19.0(12.9) 4.8(3.9)
04水	御飯,鶏の唐揚げ,コールス ローサラダ,みそ汁(いも・ ねぎ),バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、／じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ホットケーキ	584(536) 25.5(21.3) 18.2(16.6) 3.6(3.1)
05木	ハヤシライス,大根サラダ, キウイフルーツゴールド	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、／キウイフルーツ、／麦茶(浸出液)、／牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	561(546) 17.6(18.1) 13.0(14.3) 6.1(4.9)
06金	御飯,さばの塩焼き,じゃが 芋きんぴら,豆腐みそ汁 (ほうれん草),オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さば、食塩、／じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／木綿豆腐、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	572(530) 23.9(20.6) 18.4(16.9) 5.6(4.4)
07土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09月	御飯,鶏肉のごまみそ焼き, ポテトサラダ,すまし汁(小 松菜、わかめ),オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／こまつな、えのきたけ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ゼリーフライ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ゼリーフライ	565(501) 25.4(21.3) 19.2(16.6) 5.2(3.8)
10火	御飯,かじきのケチャップ煮, もやしの中華風サラダ,卵 スープ(ねぎ),バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水、／もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、／卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／食パン、バター、砂糖、きな粉、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,きなこトースト	558(468) 23.8(18.2) 19.3(12.9) 2.9(2.3)
11水	御飯,煮込みハンバーグ,三 色サラダ,野菜スープ,バナ ナ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,蒸しパン	608(562) 23.0(20.6) 20.9(19.7) 3.3(2.9)
12木	食パン,五目ラーメン,揚げ シュウマイ,オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／しゅうまい(冷凍)、小麦粉、油、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ぶどうゼリー,せんべい	408(405) 15.0(15.2) 7.9(9.4) 5.6(4.3)
13金	御飯,じゃが芋と鶏肉の煮 物,もやしのおひたし,みそ 汁(ほうれん草・油揚げ), キウイフルーツゴールド	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、／もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、／ほうれんそう、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／キウイフルーツ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	529(508) 19.6(17.9) 13.8(13.9) 6.4(5.3)
14土	おにぎり,メンチカツ,バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
16月	親子丼(凍り豆腐入り), キャベツのおかか和え,み そ汁(大根・なめこ),オレ ンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、／だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	537(479) 24.6(21.0) 15.2(13.3) 4.4(3.4)
17火	食パン,きつねひやむぎ,ち くわ磯辺揚げ,酢の物,バナ ナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	548(465) 22.5(18.3) 16.3(10.8) 3.5(2.8)

献立表

2025年06月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	御飯、豚肉のしょうが焼き、小松菜のソテー、豆腐みそ汁(なす)、キウイフルーツ、ゴールド	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/こまつな、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/木綿豆腐、なす、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お好み焼き	572(545) 25.2(22.6) 18.5(17.8) 3.8(3.4)
19 木	御飯、ポークカレー、パン、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレーパウダー、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ビスケット	581(515) 17.9(16.0) 18.6(16.3) 6.6(5.2)
20 金	御飯、鮭の塩焼き、小松菜のごま和え、みそ汁(かぶ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/こまつな、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(つぶあん・マーガリン)	452(444) 22.8(20.7) 11.4(12.1) 2.5(2.3)
21 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23 月	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(キャベツ・えのき)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、/キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チーズ蒸しパン	538(490) 25.4(22.3) 15.5(14.0) 3.4(2.8)
24 火	キッズピビンバ、粉ふき芋、はるさめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だし、素、食塩、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、砂糖、ココア(ビュアココア)、油、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、チョコちんすこう	613(491) 19.5(14.9) 20.2(13.7) 6.3(4.5)
25 水	ロールパン、五目焼きそば、きゅうりの昆布あえ、みそ汁(豆腐・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、/きゅうり、塩こんぶ、/木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、焼ききもちおにぎり	507(449) 21.2(17.8) 16.8(15.4) 4.6(3.7)
26 木	御飯、白身魚のフライ、ほうれん草のあえ物、キャベツのスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かれい、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、/ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	452(453) 19.0(19.0) 8.5(10.3) 2.8(2.1)
27 金	御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だし、素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	531(501) 20.3(18.4) 17.1(16.5) 3.6(3.1)
28 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
30 月	御飯、肉じゃが、酢の物、みそ汁(たまねぎ・ほうれん草)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	547(504) 20.1(18.2) 14.9(13.6) 6.7(5.5)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆ ～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

毎年6月は、国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることを目的とし「食育月間」としています。また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す、「食育の日」とされています。この機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

家でできる食育



朝食を食べる習慣をつける

家族みんなで食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

ゆっくりよくかんで食べる

さまざまな味を経験させる



