

献立表

2025年06月

持田保育園

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、／サブレ、／米、／鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、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、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳,チーズいももち	533(513) 19.9(17.9) 13.6(14.8) 9.6(7.2)
03火	食パン,ミートスパゲティ、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、／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、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎ヨーグルト,◎せんべい、牛乳、フライドポテト	553(473) 20.0(16.2) 21.4(14.7) 4.7(3.8)
04水	御飯,鶏の唐揚げ,コーンスローサラダ,みそ汁(いも・ねぎ),オレンジ	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、／オレンジ、／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	568(525) 25.5(21.2) 18.2(16.6) 3.5(3.0)
05木	ハヤシライス,大根サラダ,バナナ	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、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／プリン、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい、麦茶、プリン、せんべい	573(552) 17.7(18.1) 14.2(15.2) 5.4(4.3)
06金	御飯,さばの塩焼き,じゃが芋きんぴら,豆腐みそ汁(えのき・わかめ),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、えのきたけ、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、／スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳、スティックパン	574(532) 23.9(20.6) 18.4(16.9) 5.7(4.6)
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、／サブレ、／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、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳、あん食パン	558(526) 24.5(20.6) 19.2(19.1) 6.8(5.1)
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、／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、	◎ヨーグルト,◎せんべい、牛乳、お好み焼き	583(495) 24.6(19.0) 19.7(13.4) 2.3(1.9)
11水	御飯,煮込みハンバーグ,三色サラダ,野菜スープ,キウイフルーツゴールド	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、／キウイフルーツ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳、コッペパン(ブルーベリー)	564(539) 22.9(20.8) 21.3(20.0) 4.2(3.7)
12木	御飯,肉じゃが,酢の物,みそ汁(たまねぎ・豆腐),オレンジ	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、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい、麦茶、せんべい	381(401) 12.2(13.8) 4.7(7.6) 5.5(4.4)
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(小松菜・油揚げ),バナナ	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、／こまつな、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／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	541(514) 19.5(17.8) 13.8(13.9) 5.8(4.9)
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),キウイフルーツゴールド	牛乳、／サブレ、／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、／キウイフルーツ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳、マカロニきな粉あえ	539(519) 24.6(21.3) 15.2(15.9) 4.9(4.0)
17火	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、／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	584(493) 23.2(18.8) 15.7(10.4) 3.3(2.6)

献立表

2025年06月

持田保育園

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)、オレンジ	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、／オレンジ、／牛乳、／食パン、バター、砂糖、きな粉、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,きなこトースト	545(515) 24.3(21.7) 18.0(17.3) 3.8(3.3)
19 木	御飯、ポークカレー、パンサンスー、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、カレールウ、／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、／ゼリーフライ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ゼリーフライ	611(538) 20.1(17.7) 20.2(17.6) 6.2(4.8)
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、／ビスケット、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ビスケット	471(463) 22.2(20.2) 12.4(13.0) 2.4(2.2)
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、／サブレ、／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、豆乳、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,蒸しパン	526(509) 24.8(21.9) 14.5(15.7) 3.5(2.9)
24 火	キッスビビンバ、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、中華だしの素、食塩、／バナナ、／牛乳、／クッキー、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,クッキー	614(492) 19.5(14.9) 22.1(15.2) 6.1(4.4)
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、／カステラ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,カステラ	485(442) 21.2(18.0) 17.5(16.0) 4.2(3.5)
26 木	御飯、白身魚のフライ、小松菜のあえ物、キャベツのスー、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、／こまつな、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	451(452) 18.9(18.9) 8.4(10.2) 2.6(2.0)
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、中華だしの素、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	五目ラーメン、揚げシュウマイ、バナナ	牛乳、／サブレ、／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、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ラスク	560(534) 23.8(20.6) 18.8(18.4) 7.3(5.9)

※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。

家庭でできる食育



