

献立表

2025年06月

長野保育園

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.青菜の磯辺和え.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、／こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、／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,◎サブレ、牛乳,まんまるじゃが	509(499) 19.5(18.0) 14.3(15.4) 8.1(6.7)
03火	御飯.さばの塩焼き.じゃが芋さんぴら.豆腐みそ汁(ほうれん草).バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、／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	614(506) 25.3(19.3) 18.9(12.2) 5.1(3.8)
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).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、酢、油、食塩、／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	547(512) 25.4(21.2) 16.2(15.3) 3.5(3.1)
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)、／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	573(553) 17.6(18.1) 13.0(14.3) 5.6(4.5)
06金	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).オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／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(ブルーベリー・マーガリン)	509(488) 20.8(18.9) 18.5(17.6) 5.0(4.3)
07土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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、／ゼリーフライ、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳,ゼリーフライ	565(538) 25.4(21.5) 19.2(19.1) 5.2(3.9)
10火	御飯.かじきのケチャップ煮.もやしの中華風サラダ.わかめスープ.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、／カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、／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	536(452) 22.0(16.9) 17.8(11.9) 3.3(2.6)
11水	御飯.煮込みハンバーグ.三色サラダ.野菜スープ.オレンジ	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、／オレンジ、／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	592(552) 22.9(20.6) 20.9(19.7) 3.2(2.8)
12木	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).バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)、水、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい、麦茶、アジサイゼリー、せんべい	403(413) 12.3(13.6) 3.0(6.2) 6.9(5.4)
13金	五目ラーメン.揚げシュウマイ.オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／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	563(519) 23.4(20.3) 18.5(17.0) 6.3(5.2)
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	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、／サブレ、／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、／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	471(470) 24.1(21.5) 11.9(13.7) 3.5(3.0)
17火	きつねうどん.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、／ゆでうどん、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、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	456(391) 18.5(15.1) 15.3(10.1) 2.7(2.2)

献立表

2025年06月

長野保育園

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、／塩せんべ い、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、お菓子	566(538) 23.6(21.3) 15.5(15.4) 2.6(2.4)
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、カレーパウダー、／はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりご ま、ごま油、／バナナ、／牛乳、／コッペンパン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、コッペンパ ン(あんこ・マーガリ ン)	551(490) 17.6(15.7) 16.8(14.9) 6.7(5.2)
20 金	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、／ビスケット、／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、／ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ビスケット	540(510) 22.8(19.9) 15.7(15.1) 3.8(3.3)
21 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、チーズ蒸しパ ン	538(526) 25.4(22.6) 15.5(16.6) 3.4(2.9)
24 火	キッスビビンバ、粉ふき芋、 はるさめスー、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、 ／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	575(460) 21.6(16.5) 17.0(11.2) 6.5(4.7)
25 水	五目焼きそば、きゅうりの昆 布あえ、中華スー、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、カットわかめ、水、中華だし、の素、食塩、／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、焼きもろこ しおにぎり	448(427) 19.6(17.2) 15.1(14.7) 4.5(3.8)
26 木	御飯、白身魚の天ぷら、ほう れん草のあえ物、キャベツ のスー、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、水、油、／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	454(454) 18.4(18.5) 8.9(10.6) 2.7(2.0)
27 金	御飯、マーボー豆腐、中華風 サラダ、卵スー(ねぎ)、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、／卵、ねぎ、水、し ょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、／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)	554(517) 22.0(19.7) 18.6(17.5) 3.1(2.8)
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、切干大根の 酢の物、みそ汁(たまねぎ・ ほうれん草)、バナナ	牛乳、／サブレ、／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、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、 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、◎サブレ、 牛乳、ラスク	544(537) 18.6(17.3) 14.9(16.1) 7.1(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



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



