

6月 給食献立表

2025年

3歳未満児

日 曜	食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 日	ごはん すまし汁 あかう洋風西京焼き ひじきごまサラダ りんご	牛乳 チェリーケーキ	あかう赤色辛みそ パルメザンチーズ・クリームチーズ・卵	米・花菱・オリーブ油・ねりごま・砂糖 油・牛乳・ホットケーキミックス	ほうれん草・えのきたけ・干しひじき キャベツ・にんじん・スナッペン・とう もろ・りんご・さくらんぼ・レモン
2 月	ごはん ちゅうかスープ マーボードウフ はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	木綿豆腐・豚ひき・ハム・卵・鶏ひき	米・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・春雨・牛乳・揚げ油	チンゲン菜・カトワカメ・えのきたけ しょうが・長ネギ・にんじん・きゅうり・キウイ たまねぎ
3 火	ごはん すまし汁 かじきみそカツ トマトおろし和え パナナ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	めかじき切身40g・赤色辛みそ・ツナ缶 調整豆乳・ハム	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 牛乳・ホットケーキミックス・油	かぼちゃ・アスパラ・とうがき・エリンギ・しょうが トマト・きゅうり・コーン・むきえだまめ 大根おろし・バナナ
4 水	Caたっぷり焼うどん あおなきのこスープ ひじき根菜サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 たまけいおにぎり	さくらえび・しらす干し・豚ももスライス ツナ缶・ダイスチーズ	うどん・ごま油・白すりごま・マヨネーズ 牛乳・砂糖・米・天かす	キャベツ・むきそらまめ・アスパラガス にんじん・青ねぎ・ほうれん草・えのきたけ エリンギ・黄ピーマン・長ネギ・干しひじき 大根・ごぼう・れんこん・粉寒天・白桃缶 黄桃缶
5 木	ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース おひもレモン煮 りんご	牛乳 ぎよ二ソお好み焼き	牛もも細切り・魚肉ソーセージ ミックスチーズ・卵	米・春雨・かたくり粉・砂糖・ごま油 さつまいも・牛乳・チルドポテト 小麦粉・油・マヨネーズ	チンゲン菜・乾しいたけ・長ネギ・ピーマン たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ 干し・ぶどう・レモン・りんご・キャベツ
6 金	かつおカレー とうろここスープ カラフルパスタサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 おさつスティック	かつお角切り・ツナ缶 パルメザンチーズ	米・チルドポテト・油・サラサバ オリーブ油・カットゼリー・牛乳 さつまいも・砂糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・コーン・クリームコーン缶・ほうれん草 きゅうり・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン レモン・さくらんぼ
7 土	ごはん みそ汁 とりから甘辛醤油 やさしいおかか和え オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	刻み油揚げ・赤色辛みそ・鶏もも40g 糸かつお・木綿豆腐	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・牛乳 ホットケーキミックス・油・黒いりごま	かぼちゃ・アスパラ・しめじ・たまねぎ・きゅうり アスパラガス・れんこん・オレンジ
8 日	ごはん 具だくさんみそ汁 しゃけトマト焼き じゃが芋さば煮 パナナ	牛乳 アメリカドッグ	木綿豆腐・赤色辛みそ・鮭切身40g ミックスチーズ・鶏ひき・いんげん ウインナー	米・オリーブ油・チルドポテト・砂糖 牛乳・ホットケーキミックス・揚げ油	なす・ほうれん草・乾しいたけ・長ネギ たまねぎ・トマト・にんじん・バナナ
9 月	ごはん たまごスープ エビと豆腐のチリソース かむかむ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 ペーコンポテトパイ	ハム・卵・むきえび・木綿豆腐 ベーコンスライス	米・春雨・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 海苔ミックス・牛乳・チルドポテト 揚げ油	コーン・カットわかめ・長ネギ・たまねぎ 切干大根・きゅうり・にんじん・もやし・キウイ
10 火	食パン・ジャム コーンポタージュ フライドチキン トマトサラダ オレンジ	牛乳 ごんじゅう	調整豆乳・鶏もも40g・ツナ缶 豚ばらスライス・刻み油揚げ 花かつお	食パン30g・ブルーベリージャム 小麦粉・揚げ油・きぬさや・オリーブ油 砂糖・牛乳・米	コーン・トマト・キャベツ・きゅうり・レモン オレンジ
11 水	ごはん ごも汁 カレーカラフルピカタ ポテトサラダ豆腐ドレ バナナ	牛乳 なんちゃってカレーパン	豚わい・ちくわ・かきい切身40g・卵 さくらえび・パルメザンチーズ 魚肉ソーセージ・組ご豆腐・豚ひき	米・さつまいも・小麦粉・かたくり粉 オリーブ油・チルドポテト・マヨネーズ 砂糖・牛乳・ホットケーキミックス・油・パン粉	大根・にんじん・青ねぎ・あおりのきゅうり レタス・たまねぎ・バナナ
12 木	スパゲティミートソース コンソメスープ さつま芋サラダ ピーチゼリー	牛乳 こぶつくおにぎり	牛ひき・ツナ缶	スパゲティ・砂糖・さつまいも マヨネーズ・ピーチゼリーの素・牛乳 米・白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ マヨネーズ・けり・エリンギ・りんご・きゅうり・コーン 昆布つくだ煮
13 金	ごはん すまし汁 パイタ焼き すき焼き風きんぴら オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	いわしすり身・木綿豆腐・赤色辛みそ 卵・牛ももスライス・豚ひき	米・油・ごま油・砂糖・白いりごま・牛乳 蒸し中華めん	たまねぎ・かぼちゃ・アスパラ・乾しいたけ 長ネギ・しょうが・ごぼう・にんじん えのきたけ・オレンジ・キャベツ・ピーマン あおりの
14 土	ごはん コンソメスープ タンダーリーサーモンフライ カラフルポテサラ パナナ	牛乳 ケーキサレ	鮭切身40g・プレーンヨーグルト 調整豆乳・ツナ缶	米・いちごジャム・小麦粉・パン粉 揚げ油・チルドポテト・マヨネーズ 砂糖・牛乳・ホットケーキミックス	ブロッコリー・スナッペン・とうもろこし・コーン きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ バナナ
15 日	チャーシュー丼 かつみ汁 ツナマカロニサラダ びわゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	豚肩ローススライス・鶏もも皮なしコマ 刻み油揚げ・赤色辛みそ・ツナ缶	米・砂糖・さつまいも・油・マカロニ マヨネーズ・クルゼリー・の素・牛乳 生春巻きの皮・揚げ油	キャベツ・にんじん・大根・ごぼう・しめじ たまねぎ・きゅうり・コーン・びわ缶 あおりの
16 月	ごはん すまし汁 さば煮 あおなごま和え オレンジ	牛乳 ピザトースト	さば切身40g・赤色辛みそ・ウインナー ミックスチーズ	米・さつまいも・砂糖・白すりごま・牛乳 食パン30g	スナッペン・とうもろこし・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん オレンジ・たまねぎ
17 火	カレーライス コンソメスープ ひじきやさいサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ふ菓子	豚ももスライス・ツナ缶・きぬさ	米・チルドポテト・オリーブ油・きぬさや 白すりごま・マヨネーズ ストロベリーゼリーの素・牛乳・ふ 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご えのきたけ・コーン・干しひじき むきえだまめ・小松菜・いちごソース
18 水	ごはん みそ汁 ポークチャップ 切干しツナ和え りんご	牛乳 ポテト洋風チヂミ	赤色辛みそ・豚肩ローススライス ツナ缶・ミックスチーズ	米・油・砂糖・白いりごま・牛乳 チルドポテト・小麦粉	キャベツ・たまねぎ・カットわかめ・切干大根 にんじん・ほうれん草・刻み昆布・りんご
19 木	フォーボー ジュース えびエスニックサラダ フルーツ豆乳プリン	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛ももスライス・むきえび・鮭切身40g	フォー・ごま油・砂糖 やわらか豆腐デザート・牛乳・米 白いりごま	もやし・チンゲン菜・にんじん・レモン 青ねぎ・飲む野菜と果実グループ・大根 きゅうり・白桃缶・みかん缶・さくらんぼ 炊き込みわかめ
20 金	ピラフ 野菜スープ ハンバーグ＆魚ニロフライ きのこサラダ メロン	牛乳 クレープ(みかん)	ウインナー・牛ひき・豚ひき 魚肉ソーセージ	米・無塩バター・牛乳・パン粉・油 砂糖・小麦粉・揚げ油・白いりごま ごま油・フレンチドレッシング	たまねぎ・ミックスベジタブル・黄ピーマン にんじん・エリンギ・えのきたけ・まいたけ ほうれん草・コーン・メロン
21 土	ツナクリームパスタ ちゅうかスープ やさしいベーコンソテー フルーツゼリー	牛乳 焼きおにぎり	ツナ缶・ベーコンスライス	スパゲティ・無塩バター・さつまいも 油・カクトルゼリー・牛乳・米・ごま油 白いりごま	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム缶 チンゲン菜・水菜・長ネギ・白菜・コーン にんじん・みかん缶・白桃缶・さくらんぼ
22 日	ごはん みそ汁 ぶたカレーチーズ焼き あおな和風サラダ パナナ	牛乳 中国ドーナツ	刻み油揚げ・赤色辛みそ 豚ももスライス・パルメザンチーズ・卵	米・チルドポテト・きぬさや・オリーブ油 砂糖・油・牛乳・ホットケーキミックス 白いりごま・揚げ油	ほうれん草・にんじん・もやし・キャベツ カトワカメ・バナナ
23 月	ごはん 具だくさんスープ ハンバーグ マセドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	ベーコンスライス・鶏もも40g・ハム カットタコ・卵・かかつお	米・小麦粉・油・はちみつ・白いりごま チルドポテト・シエルマカロニ マヨネーズ・砂糖・牛乳・天かす	とうがき・たまねぎ・ほうれん草・にんじん コーン・きゅうり・キウイ・キャベツ・長ネギ 刻み紅生姜・あおりの
24 火	ごはん みそ汁 さばオクラ天 やさしいなめ茸和え オレンジ	牛乳 おやつビーフン	赤色辛みそ・さば切身40g カニ風味フレーク・豚肩ローススライス	米・てんぷら粉・白いりごま・揚げ油 牛乳・ピーマン・油・砂糖	カトワカメ・にんじん・カリフラワー オクラ・きゅうり・アスパラガス・コーン 大根おろし・なめ茸・オレンジ・たまねぎ もやし・にら
25 水	冷やしなめ茸うどん まめひよ ぎせいどうふ あじさいゼリー	牛乳 おやつピラフ	かまぼこ・木綿豆腐・卵・豚ひき カニ風味フレーク	うどん・天かす・まめひよ・ココア味 砂糖・油・牛乳・カットゼリー・米 無塩バター	カトワカメ・きゅうり・長ネギ・たまねぎ 乾しいたけ・にんじん・グリーンピース・粉寒天 キウイ・ピーマン
26 木	コッペパン・ジャム やさしいきのこスープ ポークビーンズ いろどりサラダ オレンジ	牛乳 さばこんぶおにぎり	豚ひき・だいず水煮・さば骨取り80g	コッペパン30g・いちごジャム・油・砂糖 牛乳・米・白いりごま	キャベツ・しめじ・えのきたけ・にんじん セロリ・たまねぎ・ズッキーニ・トマト缶 もやし・小松菜・黄ピーマン・赤ピーマン オレンジ・昆布つくだ煮
27 金	ごはん やさいかき玉汁 ユウリンチー どうふ中華煮 キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	卵・鶏もも40g・木綿豆腐・ウインナー ミックスチーズ	米・春雨・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖・ごま油・牛乳・ぎょうざの皮	大根・白菜・チンゲン菜・長ネギ・しょうが エリンギ・にんじん・キウイ・ピーマン たまねぎ・赤ピーマン・コーン
28 土	ごはん 具だくさんスープ ソスやきにく ナムル バナナ	牛乳 おやつナポリタン	豚肩ローススライス・ウインナー パルメザンチーズ	米・チルドポテト・油・砂糖・ごま油 白いりごま・牛乳・スパゲティ 無塩バター	キャベツ・カトワカメ・しめじ・長ネギ たまねぎ・もやし・きゅうり・ほうれん草 ぜんまい水煮・バナナ・ピーマン
29 日	ごはん みそ汁 かじきマヨ揚げ カラフルごま酢和え りんご	牛乳 米粉ブラウニー	赤色辛みそ・めかじき切身40g パルメザンチーズ・いんげん 木綿豆腐	米・さつまいも・小麦粉・マヨネーズ 揚げ油・春雨・白すりごま・砂糖 ごま油・牛乳・米粉・かたくり粉・油 三温糖	ほうれん草・にんじん・もやし・黄ピーマン 赤ピーマン・りんご
30 月	そばろ丼 とん汁 切干し煮 フルーツポンチ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏ひき・しつとりそぼろ卵 豚ももスライス・木綿豆腐・赤色辛みそ だいず水煮・刻み油揚げ 魚肉ソーセージ	米・砂糖・きぬさや・さつまいも・牛乳 うどん・油	しょうが・大根・にんじん・たまねぎ 切干大根・ところてん・みかん缶・パイナップル 白桃缶・さくらんぼ・ピーマン

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
472 kcal	17.1 g	12.7 g	117 mg	1.6 mg	123 μgRAE	0.25 mg	0.21 mg	23 mg