

2025年06月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			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	
02月	ちゃんぽんラーメン、大根とツナの あえ物、みかん	447 18.5 10.7 1.7	生中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、ツナ油漬缶	みかん缶、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶	鮭おにぎり
03火	豚の中華炒め丼、小松菜とコーン のごま和え、さといもの味噌汁	502.9 18.6 14.8 1.9	米、○食パン、さといも、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、コーン缶、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
04水	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ 煮、さつまいもの味噌汁	609.4 19.8 22.6 1.9	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう、万能ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、ほうれん草ケーキ
05木	御飯、さばのみそ煮、白菜の昆布 和え、たまねぎのすまし汁	491.5 21.1 14.7 1.6	米、○米、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、五平もち
06金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリー のごま和え、レタススープ	451.8 18.5 15.1 0.8	米、パン粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	○ぶどう果汁70%飲料、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、えのきたけ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
07土	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒 め、小松菜のおかかあえ、わかめ スープ	493 16.8 16.8 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、油、ごま、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、大学芋
09月	御飯、牛肉の野菜炒め、トマトと卵 のスープ、桃	490.5 13.9 16.8 0.9	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、牛肉(ばら)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、キャベツ、トマト、もやし、コーン缶、にんじん、ピーマン	牛乳、クッキー
10火	御飯、さけのパン粉焼き、チンゲン 菜のしらす和え、豆腐の味噌汁	479.4 21.1 14.1 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○無塩バター、いわし(煮干し)、粉チーズ	チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
11水	カレーライス、ブロッコリーのサラ ダ、りんごのコンポート	598.7 20.4 23.5 2	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、コーン缶、レモン果汁	牛乳、ピザトースト
12木	スパゲティナポリタン、白菜スー プ、みかん	395.5 13.7 9.3 1.6	○米、スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、ウインナーソーセージ、○ツナ水煮缶、かつお節、粉チーズ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○味付けのり	ツナおにぎり
13金	キッズピザパン、中華サラダ、はる さめスープ(チンゲン菜・ごま)	433.4 14.7 14.4 1.3	米、はるさめ、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	○りんご濃縮果汁、ほうれんそう、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
14土	御飯、鶏肉のカレー焼き、春雨 スープ、桃	447.1 18.1 10.2 1.3	米、○小麦粉、はるさめ、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、○バナナ、コーン缶、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
16月	御飯、ツナ入りオムレツ、アスパラ とコーンのサラダ(レモン)、みそ汁 (かぼちゃ・だいこん)	451.2 16.4 13.2 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、ツナ水煮缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶、いんげん、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
17火	三色丼、キャベツの塩昆布和え、 玉ねぎの味噌汁	544 20.4 21.3 1.9	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○こまつな、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
18水	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、 じゃがいもの味噌汁、みかん	539.8 21.3 15.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のパンケーキ
19木	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松 菜のすまし汁	420.7 15.4 13.8 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○しらす干し、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
20金	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじ きの煮物、かぼちゃの味噌汁	431.5 21.9 11.2 1.5	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、かさい、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、○パン缶、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
21土	お好み焼き、もやしのごま酢あえ、 大根の味噌汁	325.9 13.6 10.7 1.3	○じゃがいも、小麦粉、○片栗粉、ごま、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、芋もち
23月	御飯、マーボー豆腐、もやしナム ル、えのきのすまし汁	469.9 16.9 13.1 1.6	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、しょうが	牛乳、さつまいものようかん
24火	御飯、ポークビーンズ、ポテトサラ ダ、みかん	523.9 15.4 16.7 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○バナナ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、バナナホットケーキ
25水	木の葉丼、大豆サラダ、白菜の味 噌汁	504.4 19.7 15.9 2.4	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、卵、ゆで大豆、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、○コーン缶、きゅうり、○たまねぎ、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト
26木	御飯、魚の野菜あんかけ、玉ねぎ スープ、桃	443.1 19.2 11.3 1.3	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、○みかん缶、○パン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
27金	けんちんうどん、キャベツとわかめ の中華和え、パイナップル	381.9 13.7 7.3 1.8	ゆでうどん、○米、さといも、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○油揚げ、しらす干し、かつお節	パイナップル、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、ねぎ、○ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ひじきおにぎり
28土	御飯、クリームシチュー、ほうれん 草のおかか和え、りんごのコン ポート	562.8 15.7 17.8 1.1	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、人参ドーナツ
30月	ミートスパゲティ、さつまいもサラ ダ、卵スープ	556.9 19.2 16.3 2.1	○米、マカロニ・スパゲティ、さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、○ごま、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○油揚げ	たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、コーン缶	いなりおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。