

給食献立予定表（令和7年6月分）

日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間 食	乳 児 お や つ	間 食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
2 月	御飯 田舎汁 ウインナー おひたし	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 煮干し(だし)、若鶏肉、生椎茸、玉葱、人参、厚揚げ、かぼちゃ、葱、中味噌	ウインナー	小松菜、人参、もやし、ちくわ、しょう油、砂糖		牛乳 果物(オレンジ) ミルク パナナマフィン		牛乳 果物(オレンジ) 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵(つなぎ)、バナナ
3 火	ビビンバ わかめスープ 果物	精白米、押し麦、牛肉、酒、砂糖、しょう油、ごま油、人参、チンゲン菜、もやし、生姜、赤みそ、砂糖、しょう油、酢、みりん、ごま油、ごま	中華スープの素、人参、玉葱、豆腐、たけのこ水煮、わかめ、葱、しょう油、塩、こしょう	バナナ		牛乳 棒チーズ ミルク 水ようかん おしゃぶり昆布		牛乳 棒チーズ 〔水ようかん〕寒天、水、砂糖、こしあん 〔おしゃぶり昆布〕おしゃぶり昆布
4 水	御飯 豆腐ボール 付け合せ えのきたけのすまし汁	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 木綿豆腐、若鶏挽肉、むきえび、木耳、ミックスベジタブル、卵(つなぎ)、片栗粉、油、塩、砂糖、しょう油、酢、片栗粉、水	キャベツ、塩、トマト	煮干し(だし)、油揚げ、人参、玉葱、えのき、葱、中味噌		牛乳 菓子 ミルク プレーンクッキー		牛乳 菓子 小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダー、砂糖、油、バター
5 木	御飯 魚のピザ風 付け合せ マカロニスープ	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: さわら、塩、こしょう、玉葱、コーン缶、ピーマン、バター、ケチャップ、チーズ	スナップエンドウ、塩、人参	コンソメ、ベーコン、人参、玉葱、マカロニ、チンゲン菜、しめじ、しょう油、塩、こしょう		牛乳 果物(オレンジ) ミルク しらすトースト		牛乳 果物(オレンジ) 食パン、しらす干し、青のり、ごま、マヨネーズ
6 金	御飯 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ 華風スープ	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 若鶏肉、酒、片栗粉、油、葱、油、しょう油、みりん、砂糖、酢、ごま	ブロッコリー、塩、人参	中華スープの素、ベーコン、人参、玉葱、たけのこ水煮、チンゲン菜、塩、こしょう、しょう油		牛乳 菓子 ミルク フルーツポンチ		牛乳 菓子 みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、砂糖、水
7 土	野菜ラーメン 即席漬け 果物	中華そば(干)、中華スープの素、生姜、しょう油、豚肉、油、人参、木耳、玉葱、もやし、しななく、コーン缶、キャベツ、葱、塩、こしょう	チンゲン菜、人参、きゅうり、しらす干し、刻み昆布、レモン汁、酢、砂糖、塩、ごま	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子		牛乳 菓子 菓子
9 月	パン カレーシチュー 大根サラダ 果物	〔主食〕: バターロール 〔副菜1〕: 牛肉、赤ワイン、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ、グリーンピース、カレーパウダー、ソース、ケチャップ、生クリーム	大根、小松菜、人参、ツナ缶(水煮)、黄ピーマン、酢、砂糖、しょう油、塩、油	オレンジ		牛乳 果物(バナナ) ミルク みたらし団子(3上) りんごゼリー(3未)		牛乳 果物(バナナ) (3上) 白玉粉、絹豆腐、砂糖、しょう油、片栗粉、水 (3未) りんごジュース、水、グラニュー糖、アガー
10 火	中華風大豆御飯 バンサンソー もやしスープ	精白米、錦糸玉子、焼き豚、茹大豆、干椎茸、人参、油、葱、塩、しょう油、オイスターソース、こしょう、ごま油	春雨、きゅうり、人参、ハム、木耳、砂糖、しょう油、酢、ごま油、ごま	中華スープの素、豆腐、もやし、人参、にら、えのき、しょう油、塩、こしょう		牛乳 棒チーズ ミルク フルーツケーキ		牛乳 棒チーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、りんごジュース、マーガリン、砂糖、黄桃缶、パイン缶
11 水	御飯 揚げ豆腐のチリソース風 チンゲン菜のスープ 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 焼豆腐、片栗粉、油、豚肉、むきえび、酒、玉葱、エリンギ、中華スープの素、ケチャップ、葱、しょう油、塩、こしょう、砂糖、片栗粉	中華スープの素、ベーコン、玉葱、チンゲン菜、人参、しめじ、しょう油、塩、こしょう	バナナ		牛乳 菓子 ミルク ごまトースト		牛乳 菓子 食パン、ごま、マーガリン、グラニュー糖
12 木	御飯 魚の西京焼き はりはり和え わかめのすまし汁	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: さわら、白味噌、みりん、砂糖	切干大根、きゅうり、人参、刻み昆布、砂糖、しょう油、酢	かつお節、昆布(だし)、人参、玉葱、豆腐、わかめ、葱、塩、しょう油		牛乳 果物(オレンジ) ミルク クラッカーサンド		牛乳 果物(オレンジ) クラッカー、ジャム、クリームチーズ
13 金	御飯 カラフル焼肉 春雨スープ 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 牛肉、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、玉葱、キャベツ、油、生姜、レモン汁、しょう油、砂糖、中味噌、みりん	中華スープの素、春雨、人参、玉葱、木耳、チンゲン菜、しょう油、塩、こしょう	オレンジ		お茶 菓子 お茶 あじさいゼリー		お茶 菓子 寒天、水、グレープジュース、砂糖、砂糖、水、パイン缶、黄桃缶
14 土	スパゲティナポリタン スティック野菜 果物	スパゲティ、ベーコン、油、人参、にんにく、玉葱、しめじ、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう	Gアスパラ、きゅうり、人参、マヨネーズ、レモン汁	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子		牛乳 菓子 菓子
16 月	御飯 トマトと卵のスープ 中華炒め 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 中華スープの素、ベーコン、玉葱、トマト、豆腐、葱、片栗粉、卵、しょう油、塩、こしょう	焼き豚、キャベツ、もやし、赤ピーマン、木耳、ごま油、しょう油、塩、こしょう	オレンジ		牛乳 果物(バナナ) ミルク コロツケパン		牛乳 果物(バナナ) バターロール、コロツケ、油、とんかつソース、キャベツ、塩、カレー粉

日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間 食	乳 児 お や つ	間 食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
17 火	梅じゃこ御飯 ひじき入りサラダ 厚揚げのみそ汁	精白米、昆布(だし)、酒、塩、梅干し、わかめ、しらす干し	きゅうり、大根、人参、ひじき、ツナ缶(水煮)、砂糖、しょう油、塩、こしょう、油、酢	煮干し(だし)、人参、玉葱、厚揚げ、しめじ、葱、中味噌	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ		
					ミルク キャロットドーナツ	小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダー、砂糖、人参、水、油		
18 水	御飯 炒り豆腐 酢の物 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 豆腐、若鶏挽肉、油、人参、玉葱、麩、干椎茸、葱、卵、砂糖、しょう油、ごま油	キャベツ、人参、小松菜、ちくわ、砂糖、しょう油、酢、塩	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
					ミルク ハムチーズ蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、ハム、チーズ、水		
19 木	御飯 魚のトマトソースかけ 付け合せ 野菜スープ	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: ホキ、塩、こしょう、片栗粉、油、玉葱、ピーマン、ケチャップ、トマトホール缶、コンソメ、ソース、砂糖	ブロッコリー、塩、人参	コンソメ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、チンゲン菜、塩、しょう油、こしょう	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 果物(バナナ)		
					ミルク カレー風味ポテトもち	じゃが芋、油、片栗粉、パセリ、粉チーズ、カレー粉、しょう油、砂糖、みりん、水		
20 金	御飯 筑前煮 和風サラダ 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 若鶏肉、酒、油、じゃが芋、ちくわ、人参、ごぼう、たけのこ水煮、れんこん、さやいんげん、砂糖、みりん、しょう油、ごま油	大根、小松菜、トマト、わかめ、しらす干し、砂糖、しょう油、塩、油、酢	オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
					ミルク ジャムサンド	食パン、いちごジャム		
21 土	ジャージャーうどん にらと豆腐のスープ 果物	うどん(冷)、豚挽肉、玉葱、人参、干椎茸、水、にんにく、油、砂糖、しょう油、中味噌、きゅうり	中華スープの素、豆腐、人参、玉葱、木耳、にら、しょう油、塩、こしょう	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
					お茶 菓子	菓子		
23 月	御飯 ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 付け合せ	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: かつお節(だし)、豚肉、大根、人参、生椎茸、じゃが芋、厚揚げ、葱、白味噌、中味噌、ごま、しょう油	ちくわ、天ぷら粉、水、青のり粉、油	ブロッコリー、塩	牛乳 果物(オレンジ)	牛乳 果物(オレンジ)		
					ミルク 麩のラスク	麩、バター、グラニュー糖、ココア		
24 火	チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	〔主食〕: 精白米、コンソメ、若鶏肉、人参、コーン缶、グリーンピース、玉葱、しめじ、トマトピューレ、ケチャップ、塩、油	〔副菜1〕: 木綿豆腐、玉葱、人参、豚挽肉、牛挽肉、パン粉、塩、ソース、ケチャップ 〔副菜2〕: キャベツ、人参、きゅうり、マカロニ、油、砂糖、塩、こしょう、酢	コンソメ、ベーコン、人参、玉葱、パセリ、塩、こしょう、しょう油	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ		
					ミルク ベイクドチーズケーキ	クリームチーズ、砂糖、卵(つなぎ)、生クリーム、プレーンヨーグルト、レモン汁、小麦粉、コーンスターチ		
25 水	パン チキンビーンズ キャベツサラダ 果物	〔主食〕: ロールパン 〔副菜1〕: 若鶏肉、油、茹大豆、人参、玉葱、なす、じゃが芋、かぼちゃ、さやいんげん、コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、ソース、塩、こしょう	キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、油、酢、砂糖、しょう油、塩、こしょう	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
					ミルク セサミクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、マーガリン、牛乳、ごま、黒ごま		
26 木	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き もやしのおかか和え 大根のみそ汁	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 生鮭、しょう油、酒、カレー粉、砂糖	もやし、ほうれん草、人参、糸かつお、砂糖、しょう油	煮干し(だし)、人参、大根、厚揚げ、生椎茸、にら、中味噌	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 果物(バナナ)		
					ミルク ピーチミルクゼリー ビスケット	〔ピーチミルクゼリー〕: 黄桃缶、砂糖、牛乳、寒天、ゼラチン、水 〔ビスケット〕: ビスケット		
27 金	御飯 ポテトグラタン オニオンスープ 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 若鶏肉、バター、玉葱、むきえび、じゃが芋、マカロニ、ブロッコリー、ホワイトルウ、牛乳、塩、こしょう、パン粉、粉チーズ	コンソメ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、葱、しょう油、塩、こしょう	オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
					ミルク 豆腐かりんとう	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、絹豆腐、油、砂糖、水		
28 土	冷やし鶏肉ぶっかけ 千草和え 果物	うどん(冷)、若鶏肉、酒、砂糖、しょう油、かまぼこ、人参、小松菜、木耳、しょう油、葱、かつお節(だし)、しょう油、みりん、砂糖、酒、水	キャベツ、もやし、人参、油揚げ、砂糖、しょう油	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
					お茶 菓子	菓子		
30 月	御飯 ワンタンスープ ベーコンと野菜のソテー 果物	〔主食〕: 精白米 〔副菜1〕: 中華スープの素、若鶏肉、ワンタンの皮、玉葱、人参、生椎茸、にら、しょう油、塩、こしょう	ベーコン、キャベツ、玉葱、エリンギ、赤ピーマン、油、しょう油、塩、こしょう	メロン	牛乳 果物(オレンジ)	牛乳 果物(オレンジ)		
					ミルク (ばら～さくら)ガリガリ君 (もも1)カルピスゼリー	(ばら～さくら)ガリガリ君ソーダ味 (もも1)カルピス、アガー、グラニュー糖		

○スナップエンドウの旬と栄養

スナップエンドウの旬は4月～6月です。
実の部分とサヤの両方を食べられることから、
栄養価は非常に高い野菜です。
特にビタミンB1、ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維が豊富です。

○スナップエンドウの仲間

「エンドウ」の収穫時期によって名称が変わります

- ・芽を食べる場合・・・「豆苗」
- ・若いさやの状態食べる場合・・・「サヤエンドウ(スナップエンドウ、絹さや)」
- ・未成熟の実を食べる場合・・・「グリーンピース」
- ・成熟し乾燥させた実を食べる場合・・・「エンドウ豆」

今月の栄養価(3歳以上)

	2日	9日	26日
エネルギー(kcal)	673	558	509
たんぱく質(g)	28.7	25.8	30.3