

# 令和7年 6月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
02 月	昼食	五目ませ御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(国産) 砂糖 糸こんにゃく	鶏もも肉(宮崎)、油揚げ がんもどき、みそ カットわかめ(中国) いりこ	ごぼう(北海道)、人参(長崎) いんげん(タイ) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、塩 みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 358 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 木綿豆腐、たまご(香川)			
03 火	昼食	御飯 アジの南蛮漬け キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉 砂糖	あじ(ニュージーランド) すりごま、白ごま 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ	人参(長崎)、絹さや(中国) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 342 mg
	午後 おやつ	牛乳 スコーン	ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 バター(乳含む)			
04 水	昼食	御飯 豚しゃぶ風 ひじき煮 みそ汁	白米(国産) 砂糖、ごま油 糸こんにゃく	豚もも肉(宮崎)、油揚げ 豚もも肉(宮崎)、ひじき(三重県) カットわかめ(中国)、みそ いりこ	キャベツ(愛知) 人参(長崎)、いんげん(タイ) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国)	酢、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.2 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 ももゼリー				カップゼリーの素(ピーチ)	
05 木	昼食	御飯 鶏むね肉の唐揚げ 大根サラダ みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉	鶏むね肉(宮崎)、みそ ツナ缶(タイ)、木綿豆腐 カットわかめ(中国) いりこ	しょうが(中国) 大根(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ほうれん草	濃口しょうゆ、料理酒 ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 262 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまクッキー	砂糖 小麦粉	牛乳、白ごま バター(乳含む)、たまご(香川)		ベーキングパウダー	
06 金	昼食	ハヤシライス おからサラダ オレンジ	白米(国産)、油 マヨネーズ(卵含む)	豚もも肉(宮崎) おから(アメリカ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア)	ハヤシルー コンソメ ケチャップ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 26.5 g カルシウム 339 mg
	午後 おやつ	牛乳 うすあげのピザ	油	牛乳、油揚げ ピザ用チーズ、ウィンナー	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ)	ケチャップ	
07 土	お弁当の日						
09 月	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん 華風和え 中華スープ	白米(国産) 油、片栗粉、砂糖 ごま油 はるさめ	鶏団子(乳含む) いりこ	グリーンピース(インド)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 大根(長崎)、人参(長崎)、コーン(アメリカ)	酢、料理酒、塩 濃口しょうゆ 中華だしの素	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		牛乳		プリンミックス(乳含む)	
10 火	昼食	御飯 さばのみりん焼き ほうれん草の白和え みそ汁	白米(国産) 砂糖	さば(ノルウェー)、みそ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま 油揚げ、カットわかめ(中国) いりこ	しょうが(中国) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 310 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
11 水	昼食	三色どんぶり 焼きビーフン みそ汁	白米(国産) ビーフン、ごま油 砂糖、油	鶏むね肉(宮崎)、たまご(香川) 豚もも肉(宮崎) 木綿豆腐、みそ 細切のり、いりこ	ほうれん草(ミャンマー)、しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 料理酒、中華だしの素 かつお・昆布だし汁 みりん	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 96 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	油、じゃが芋(北海道)			塩	
12 木	昼食	御飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ	白米(国産) ごま油、片栗粉 春雨、砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉(宮崎) 赤みそ、みそ カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫) おろししょうが(中国)	料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガートースト	砂糖 食パン(乳含む)	牛乳 無塩バター(乳含む)			
13 金	昼食	菜飯ごはん えびフライ 添えスパゲッティ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む) スパゲッティ 砂糖、油 オリーブオイル	木綿豆腐、みそ エビフライ、ウィンナー ちくわ、油揚げ いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) 大根菜(園) バジル(園)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 濃口しょうゆ、酢	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 きらきらゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース みかん缶(中国)	サイダー	
14 土	お弁当の日						
16 月	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ	白米(国産) 油、小麦粉、マカロニ マヨネーズ(卵含む)	鶏むね肉(宮崎) いりこ	コーン(アメリカ)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫) トマト缶(スペイン)	ケチャップ、塩 コンソメ 中華だしの素	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 120 mg
	午後 おやつ	お茶 ブルーチェ		ブルーチェ(いちご) 牛乳			

\* 献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。  
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

\*13日(金)の給食は、園の畑で収穫した大根菜とバジルを使用します。



# 令和7年 6月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
17 火	昼食	冷やしうどん 白菜のごまあえ 高野豆腐の煮物	うどん、砂糖	豚もも肉(宮崎) 白ごま、高野豆腐 カットわかめ(中国) いりこ	きゅうり(高知) 白菜(長崎)、ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、グリーンピース(インド)	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 149 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	白米(国産)、油	豚ひき肉(宮崎) たまご(香川)	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) パセリ粉	濃口しょうゆ 塩、和風だしの素	
18 水	昼食	御飯 とんかつ 大根サラダ みそ汁	白米(国産) 油	とんかつ(乳含む) 木綿豆腐、みそ カットわかめ(中国) いりこ	大根(長崎)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	ウスターソース ノンオイル青じそドレッシング かつお・昆布だし汁 ケチャップ	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 8.6 g カルシウム 88 mg
	午後 おやつ	お茶 きなこ餅	きなこ餅				
19 木	昼食	御飯 つくね焼き ほうれん草の胡麻あえ みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油 砂糖	鶏ひき肉(宮崎)、みそ 鶏むね肉(宮崎)、白ごま 木綿豆腐、たまご(香川) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) キャベツ(愛知)、えのき(長野)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 311 mg
	午後 おやつ	牛乳 マーラーカオ	油、砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)		濃口しょうゆ	
20 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米(国産) じゃが芋(北海道) 砂糖、油	牛もも肉(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) バナナ(フィリピン)	バーモントカレー(乳含む) 酢、塩	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 24.0 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆クッキー	砂糖 小麦粉	牛乳、水煮大豆(国産) たまご(香川)、無塩バター(乳含む)			
21 土	お弁当の日						
23 月	昼食	御飯 コロッケ 海藻サラダ みそ汁	白米(国産) 油 砂糖	コロッケ(乳含む)、みそ ツナ缶(タイ)、木綿豆腐 カットわかめ(中国)、油揚げ いりこ	もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	ウスターソース 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 ケチャップ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きなこ		塩	
24 火	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのゆかり和え みそ汁	白米(国産) 砂糖	焼き豆腐、豚もも肉(宮崎) みそ カットわかめ(中国) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国)	濃口しょうゆ、みりん ゆかり粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 254 mg
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	砂糖、油 小麦粉	牛乳 たまご(香川)	かぼちゃペースト(ベトナム)	ベーキングパウダー 塩	
25 水	昼食	御飯 たらの野菜あんかけ 卵の花 みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク、ごま油	たら(ノルウェー)、みそ ちくわ、油揚げ おから(アメリカ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、えのき(長野) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、ほうれん草(ミャンマー) 絹さや(中国)、しょうが(中国)	濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
26 木	昼食	食パン ソース焼きそば 白菜サラダ スープ	食パン(乳含む) 焼きそば麺、油 砂糖、ごま油	豚もも肉(宮崎)、青のり 木綿豆腐 カットわかめ(中国) いりこ	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) 白菜(長崎)、もやし(静岡)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)	焼きそばソース 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(国産)		菜飯ご飯の素		
27 金	昼食	御飯 チキンカツ 野菜ナムル すまし汁	白米(国産) 油 ごま油 パン粉、小麦粉	鶏むね肉(宮崎) 白ごま 木綿豆腐 いりこ	もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 大根(長崎)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ、淡口しょうゆ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 9.3 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 あじさい寒天	砂糖	粉末寒天 カルピス(乳含む)	ぶどうジュース		
28 土	お弁当の日						
30 月	昼食	御飯 白身魚のフライ スパゲッティサラダ みそ汁	白米(国産)、油 タルタルソース(卵含む) スパゲッティ マヨネーズ(卵含む)	白身魚フライ 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ	ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 水無月	砂糖 小麦粉、上新粉	小豆		塩	

\* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

\* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

