2025年06月

よていこんだてひょう

一戸子供の家保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				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
1	日					
2	月	鶏のレモン焼き　オレンジ チンゲン菜のとろみ炒め　麦茶 マカロニサラダ 五目汁	牛乳 ★よもぎ蒸しパン	米粉、油、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豆乳、米みそ、油揚げ	オレンジ、チンゲンサイ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、よもぎ、サラダ菜、きゅうり、レモン果汁
3	火	さばと玉ねぎの味噌煮　キウイフルーツ かぼちゃの甘煮　麦茶 ほうれん草のナムル みそ汁	牛乳 ★ごはんせんべい	米、もち米、ごま、砂糖、ひえ、きび、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、なめこ、しょうが
4	水	厚揚げと豚肉のみそ煮　オレンジ さつま芋のレモン煮　麦茶 おくらとキャベツの和え物 豆乳汁	牛乳 ★パインチーズ クラッカー	さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、生揚げ、豆乳、豚肉、クリームチーズ、米みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、オクラ、にんじん、パイン缶、えのきたけ、レモン果汁
5	木	凍り豆腐のから揚げ　バナナ 肉じゃが・カレー味　麦茶 小松菜のおかかあえ みそ汁	ヨーグルト かりんとう	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、凍り豆腐、かにかまぼこ、米みそ、かつお節	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、グリンピース、にんにく
6	金	焼き魚（ほっけ）　みかん缶 ひじき煮　麦茶 鶏ささみのにんじんドレッシング けんちん汁	牛乳 ★ナポリタン	スパゲティー、油、ごま油	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、鶏ささ身、ベーコン、油揚げ	みかん缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、ピーマン
7	土	キャベツカレー　麦茶 きゅうりともやしの酢の物 豆腐スープ オレンジ	牛乳 バナナ	じゃがいも、砂糖、油、ごま、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、鶏肉	バナナ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、トマト、ねぎ、カットわかめ、にんにく
8	日					
9	月	マーボー豆腐　いよかん さつま芋の甘煮　麦茶 もやしの中華風和え物 みそ汁	牛乳 バナナ バームクーヘン	さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	バナナ、いよかん、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、生わかめ、干ししいたけ
10	火	たらの磯辺焼き　パイン缶 かぼちゃのいとこ煮　麦茶 きゅうりのゆかりあえ 豚汁	牛乳 ★菜飯おにぎり	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉	牛乳、たら、ゆであずき缶、豚肉、米みそ、油揚げ	パイン缶、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのり
11	水	豚肉と野菜のカレー炒め　オレンジ じゃが芋とツナの煮物　麦茶 スナップえんどう みそ汁	牛乳 ★にんじん ポンデケージョ	じゃがいも、片栗粉、米粉、マッシュポテト、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ウインナー、米みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、スナップえんどう、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、いんげん、カットわかめ
12	木	鶏肉のマーマレード焼き　バナナ 大根とツナの煮物　麦茶 さっぱりポテトサラダ みそ汁	牛乳 ★パイナップルゼリー カルテツ玄米せんべい	じゃがいも、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ	パイナップル濃縮果汁、バナナ、だいこん、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、マーマレード、カットわかめ、粉かんてん
13	金	ししゃものカレー衣焼き　キウイ 肉豆腐　麦茶 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 ★ピサンゴレン	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米粉、砂糖、すりごま	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、ししゃも、しらす干し、米みそ、豆乳、いわし(煮干し)	バナナ、キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが
14	土	シーフードカレー　麦茶 きゅうりのゆかりあえ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 バナナ	じゃがいも、油、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、えび（むき身）、いか、あさり水煮缶	バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、しいたけ、にら、にんにく、しょうが
15	日					
16	月	肉団子の甘酢あん　オレンジ きんぴらごぼう　麦茶 キャベツのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 ★黒糖蒸しパン	米粉、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、ねぎ、えのきたけ、みつば
17	火	さけの香草揚げ　みそ汁 切干し大根の炒め物　麦茶 かぼちゃのサラダ スナップえんどう	牛乳 スティックパン	マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、スナップえんどう、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、わかめ（生）
18	水	豆腐の五目焼き　パイン缶 じゃがいものカレーそぼろ煮　麦茶 納豆あえ みそ汁	牛乳 ★マカロニきな粉 かみかみこんぶ	じゃがいも、マカロニ・スパゲティー、さつまいも、砂糖、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、きな粉、米みそ、いわし(煮干し)	パイン缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ほうれんそう、わかめ（生）、干ししいたけ、しょうが
19	木	ポークチャップ　バナナ 引き昆布の煮物　麦茶 小松菜の塩おかかあえ みそ汁	牛乳 ★にんじんもち	じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、豆乳、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、きな粉、かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、カットわかめ
20	金	あじのマリネ　キウイ 焼きかぼちゃ　麦茶 ブロッコリーのごまあえ 五目みそ汁	牛乳 ★トマトおこわ	七分つき米、もち米、油、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、なす、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、黄ピーマン
21	土	夏野菜カレー　麦茶 きゅうりの華風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 バナナ	砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、なす、かぼちゃ、きゅうり、しらたき、にんじん、オクラ、オレンジ
22	日					
23	月	豆腐と青菜のチャンプルー　みそ汁 磯辺さつまいも　オレンジ スナップえんどう　麦茶 手作りふりかけ	牛乳 ★フルーツポンチ カルテツいわしおかき	さつまいも、米粉、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ、しらす干し、かつお節	オレンジ、バナナ、チンゲンサイ、もも缶、みかん缶、パイン缶、スナップえんどう、たまねぎ、だいこん、キャベツ、キウイフルーツ、ミニトマト、わかめ、刻みこんぶ、あおのり
24	火	キッズビビンバ　ミニゼリー はんぺんフライ　麦茶 ブロッコリー コーンチャウダー	ワッフル ぶどうジュース メロン	七分つき米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	ぶどう濃縮果汁、メロン、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、もやし、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく
25	水	なす入りハンバーグ　キウイ 切干大根と凍り豆腐の煮物　麦茶 ピーマンのツナあえ みそ汁	牛乳 ★ベイクドじゃが	じゃがいも、片栗粉、ねりごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、凍り豆腐	キウイフルーツ、ピーマン、にんじん、なす、たまねぎ、いんげん、だいこん、切り干しだいこん、干ししいたけ
26	木	さばの生姜焼き　バナナ ポークビーンズ　麦茶 もやしのナムル風 麩のすまし汁	ソフール つなっこ	米粉、油、焼ふ、砂糖、ごま油	ソフール、さば、絹ごし豆腐、蒸し大豆、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ほうれんそう、トマトピューレ、ねぎ、わかめ（生）、しょうが
27	金	野菜たっぷり夏マーボー　オレンジ 大豆とひじき煮　麦茶 中華きゅうり みそ汁	牛乳 ★納豆炒飯	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、だいず、凍り豆腐、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、なめこ、なす、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、ひじき、焼きのり、にんにく、しょうが
28	土	お弁当の日				
29	日					
30	月	厚揚げの炒め物　キウイ 野菜豆　麦茶 ほうれん草のナムル みそ汁	牛乳 ★オートミールスナック	オートミール、コーンフレーク、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、蒸し大豆、白みそ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、にら、しめじ、コーン缶、干しぶどう、わかめ（生）、刻みこんぶ

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	384 kcal	鉄	2.4
たんぱく質	18.6 g	カルシウム	260
脂質	15.4 g	ビタミンC	43
塩分	1.5 g	食物繊維	5.6

☆献立表の右側に使用する食材を記載しています。アレルギーの可能性のあるもの、または除去してほしい食材がありましたら,栄養士、担任まで申し出て下さい。

☆献立は都合により変更になることもありますのでご了承下さい。また、おやつ欄の★印は手作りおやつの日です。

☆今月の完全給食は、6月24日(火)になりますので、お弁当(ごはん)は不要です。

☆離乳食につきましては、子どもの月齢に合わせて幼児食から取り分けて作りますのでご了承下さい。