

令和7年6月



給食献立表



済美保育園

日	献立名				あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	延長おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2	月	牛乳 ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 あられ	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト（鉄多め）	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	174kcal たんぱく質：19.7g 脂質：8.2g 食塩相当量：1.4g	174kcal たんぱく質：21.5g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.7g
3	火	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊フルーツポンチ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ パナナ みかん （缶） （缶）（缶）	174kcal たんぱく質：19.9g 脂質：18.8g 食塩相当量：1.2g	174kcal たんぱく質：21.5g 脂質：19.6g 食塩相当量：1.5g
4	水	牛乳 ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢 あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー	牛乳 豆腐 いわし スキムミルク みそ 卵 油揚げ 煮干し チーズ	米 小麦粉 酒 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ せんべい	玉ねぎ にんじん しょう が オクラ もやし ねぎ	174kcal たんぱく質：21.8g 脂質：22.1g 食塩相当量：1.4g	174kcal たんぱく質：24g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.8g
5	木	牛乳 パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	牛乳 合ひき肉 卵	ロールパン ハン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 （缶）	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん バセリ	174kcal たんぱく質：20.7g 脂質：22.1g 食塩相当量：1.8g	174kcal たんぱく質：22.7g 脂質：24g 食塩相当量：2.2g
6	金	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 ＊キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ（赤） パプリカ （黄） （缶）	174kcal たんぱく質：20.9g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.1g	174kcal たんぱく質：23g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.4g
7	土	牛乳 パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	174kcal たんぱく質：18.3g 脂質：20.7g 食塩相当量：1.9g	174kcal たんぱく質：19.5g 脂質：21.9g 食塩相当量：2.3g
9	月	牛乳 パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 ＊黒糖もち	牛乳 せんべい	牛乳 ハム 卵 豆腐 きな粉	ロールパン サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チングンサイ 干しいたけ	174kcal たんぱく質：20.8g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.4g	174kcal たんぱく質：22.9g 脂質：23.1g 食塩相当量：2.8g
10	火	牛乳 ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節	米 トマトケチャップ カレーウ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	174kcal たんぱく質：19.4g 脂質：22.9g 食塩相当量：1.2g	174kcal たんぱく質：20.9g 脂質：16g 食塩相当量：1.6g
11	水	牛乳 ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 あられ	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト（鉄多め）	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	174kcal たんぱく質：19.7g 脂質：8.2g 食塩相当量：1.4g	174kcal たんぱく質：21.5g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.7g
12	木	牛乳 パン レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	牛乳 鶏レバー みそ スキムミルク 卵 もずく	ロールパン ビーナッツ 小麦粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ ねぎ	174kcal たんぱく質：21.3g 脂質：25.4g 食塩相当量：2.0g	174kcal たんぱく質：23.6g 脂質：27.8g 食塩相当量：2.4g
13	金	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのき だけ なめこ	174kcal たんぱく質：23.1g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.9g	174kcal たんぱく質：25.8g 脂質：19.4g 食塩相当量：2.1g
14	土	牛乳 肉みそうどん パナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 卵	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ 米	きゅうり もやし トマト しょうが パナナ	174kcal たんぱく質：18.5g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.7g	174kcal たんぱく質：20.6g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.7g
16	月	牛乳 ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢 あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー	牛乳 豆腐 いわし スキムミルク みそ 卵 油揚げ 煮干し チーズ	米 小麦粉 酒 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ せんべい	玉ねぎ にんじん しょう が オクラ もやし ねぎ	174kcal たんぱく質：21.8g 脂質：21.4g 食塩相当量：1.4g	174kcal たんぱく質：24g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.8g
17	火	牛乳 パン レーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	牛乳 牛ひき肉 鶏レバー チーズ いりこ	スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース あられ ロールパン	にんじん 玉ねぎ グリン ピース キャベツ 小松菜	174kcal たんぱく質：18.4g 脂質：14.3g 食塩相当量：2g	174kcal たんぱく質：22.6g 脂質：17g 食塩相当量：2.8g
18	水	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊フルーツポンチ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ パナナ みかん （缶） （缶）（缶）	174kcal たんぱく質：19.9g 脂質：18.8g 食塩相当量：1.2g	174kcal たんぱく質：21.5g 脂質：19.6g 食塩相当量：1.5g
19	木	牛乳 パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	牛乳 合ひき肉 卵	ロールパン ハン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん バセリ	174kcal たんぱく質：20.7g 脂質：22.1g 食塩相当量：1.8g	174kcal たんぱく質：22.7g 脂質：24g 食塩相当量：2.2g
20 誕生 会	金	牛乳 ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト	米粉と小麦粉 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープの素 酒 みりん てんぷら粉 マヨネーズ サラダ油 酢 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ（赤） ピーマン にんにく しょうが キャ ベツ きゅうり フォーカス （缶）	174kcal たんぱく質：23.5g 脂質：16.1g 食塩相当量：1.6g	174kcal たんぱく質：25.3g 脂質：16.6g 食塩相当量：2g
21	土	牛乳 パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	174kcal たんぱく質：18.3g 脂質：20.7g 食塩相当量：1.9g	174kcal たんぱく質：19.5g 脂質：21.9g 食塩相当量：2.3g
23	月	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 ＊キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ（赤） パプリカ （黄） （缶）	174kcal たんぱく質：20.9g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.1g	174kcal たんぱく質：23g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.4g
24	火	牛乳 ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節	米 トマトケチャップ カレーウ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	174kcal たんぱく質：19.4g 脂質：22.9g 食塩相当量：1.2g	174kcal たんぱく質：20.9g 脂質：16g 食塩相当量：1.6g
25	水	牛乳 パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 ＊黒糖もち	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ハム 卵 豆腐 きな粉	ロールパン サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チングンサイ 干しいたけ	174kcal たんぱく質：20.8g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.4g	174kcal たんぱく質：22.9g 脂質：23.1g 食塩相当量：2.8g
26	木	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬 トマト 胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し みそ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのき だけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	174kcal たんぱく質：19.8g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.1g	174kcal たんぱく質：21.4g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.4g
27	金	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのき だけ なめこ	174kcal たんぱく質：23.1g 脂質：18.5g 食塩相当量：1.9g	174kcal たんぱく質：25.8g 脂質：19.4g 食塩相当量：2.1g
28	土	牛乳 肉みそうどん パナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 卵	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ 米	きゅうり もやし トマト しょうが パナナ	174kcal たんぱく質：18.5g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.7g	174kcal たんぱく質：20.6g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.7g
30	月	牛乳 ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	牛乳 合ひき肉 チーズ いりこ	スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース スープの素 あられ ロールパン	にんじん 玉ねぎ グリン ピース キャベツ 小松菜	174kcal たんぱく質：18.4g 脂質：14.7g 食塩相当量：2.1g	174kcal たんぱく質：22.6g 脂質：17.4g 食塩相当量：2.8g

6月は食育月間

一緒に買い物に行き野菜の名前を教えたり、一緒にお料理をしたり、食器の準備、片付けも立派な食育です。ご家庭でも身近な食育にふれる機会をつくってみたいいかがでしょうか。

☆午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

☆3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】 ごはん：110g ロールパン：50g

☆3歳未満児は麺の日に主食（ごはんまたはパン）は付きません。

☆16日（金）はお誕生日献立です

月 平均 栄養 価	年齢	区分	174kcal Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	461(486)	20.3	17.9	289	1.8	365	0.26	0.45	19	1.6
以上児	基準	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	533(559)	22.4	18.7	251	2.4	410	0.29	0.41	23	2.0