

令和7年6月 献立表

浅川保育園

日		献立名			あか		黄	みどり	栄養価		延長児のおやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整え る	3歳未満児	3歳以上児		
2月	11水		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 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	134kcal たんぱく質:19.7g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.4g	134kcal たんぱく質:21.5g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.7g	あられ	
3火	24火		ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラ、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 鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布	米 みりん サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 マヨネーズ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ パナナ みかん(缶) もも(缶)	134kcal たんぱく質:19.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:21.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g	サブレ	
4水	26木		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 豆腐 いわし スキムミルク みそ 油揚げ 煮干し チーズ 卵	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 ねぎ オクラ もやし	134kcal たんぱく質:21.8g 脂質:21.4g 食塩相当量:1.4g	134kcal たんぱく質:22.8g 脂質:22.8g 食塩相当量:1.8g	クッキー	
5木	16月		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 合ひき肉 卵	ロールパン パン粉 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 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	134kcal たんぱく質:20.7g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g	134kcal たんぱく質:22.7g 脂質:24g 食塩相当量:2.2g	おかき	
6金	23月		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 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 ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しぶどう にんじんジュース	134kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.1g	134kcal たんぱく質:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g	ウエハース	
7土	21土		パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	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	134kcal たんぱく質:14.3g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.7g	134kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.3g	かりんとう	
9月	18水		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 牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節	米 トマトケチャップ カレーパウダー 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	134kcal たんぱく質:19.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:20.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.6g	せんべい	
10火	20金		パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 ＊黒糖もち	牛乳 ハム 卵 豆腐 きな粉	ロールパン サラダ油 はるだめ 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 チンゲンサイ 干しいたけ	134kcal たんぱく質:20.9g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.4g	134kcal たんぱく質:22.9g 脂質:23.1g 食塩相当量:2.8g	丸ボーロ	
12木			パン レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	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 ビーマン キャベツ ねぎ	134kcal たんぱく質:21.3g 脂質:25.4g 食塩相当量:2.0g	134kcal たんぱく質:23.6g 脂質:27.8g 食塩相当量:2.4g	クラッカー	
13金	27金		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 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 えのきたけ なめこ	134kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	134kcal たんぱく質:25.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.1g	マドレーヌ	
14土	28土		肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 卵	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	134kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g	134kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g	ビスケット	
17火			レバ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 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 スープの素 トマトケチャップ ウスターソース あられ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	134kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g	134kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g	カステラ	
19木			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 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 えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	134kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.1g	134kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	クッキー	
25水	誕生会		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 コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト	米 ごま油 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) ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ ネーブルオレンジ	134kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	134kcal たんぱく質:25.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:2g	クラッカー	
30月			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 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	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	134kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g	134kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:2.9g	カステラ	

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	I値 ¹ - Kcal	たんぱく質 ² g	脂質 ³ g	カルシウム ⁴ mg	鉄 ⁵ mg	ビタミン				食塩相当量 ⁶ g
								A ⁷ μgRE	B1 ⁸ mg	B2 ⁹ mg	C ¹⁰ mg	
未満児	基準量	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	451(476)	20.0	17.6	287	1.8	365	0.26	0.44	19	1.6
以上児	基準量	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

