

令和7年6月 献立表

ハレハ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		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			
2	16	30	月	牛乳お菓子 ごまかけごはん 鶏むねとキャベツのみそ炒め だいこんとにんじんのツナ和え すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 焼きそば りんご	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 なると 豚肉(もも)	米 白いりごま 砂糖 油 焼きそばめん	キャベツ だいこん にんじん かぼちゃ りんご	食塩 酢 かつおだ し汁 しょうゆ 中濃 ソース	Ene. : 458kcal P: 23.5g F: 14.2g C: 64.9g Ca: 280mg 食塩相当量 : 1.6g
3	17		火	牛乳お菓子 パン ポークチャップ ほうれん草のソテー きのこスープ	牛乳 お菓子 マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) ベーコン	パン 片栗粉 油 マ スカットゼリー	たまねぎ ほうれん そう にんじん しめ じ えのきたけ パセ リ粉	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene. : 475kcal P: 22.2g F: 20.2g C: 55.6g Ca: 318mg 食塩相当量 : 2g
4	18		水	牛乳お菓子 ごはん ぶりのしょうが焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(もやし・チンゲン菜)	牛乳 豆乳レーズンパン バナナ	牛乳 ぶり 高野豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉	しょうが 切干大根 にんじん グリンビー ス もやし チンゲン サイ 干しぶどう バ ナナ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 467kcal P: 20.2g F: 17.6g C: 62.2g Ca: 297mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19		木	牛乳お菓子 ナポリタン キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	牛乳 小魚とこまつなのごはん ブルー	牛乳 ウインナー 豚肉(もも) 食べる小 魚	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも 米 白い りごま	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな ブ ルー	ケチャップ 中濃ソー ス コンソメ 酢 しょ うゆ 水 食塩	Ene. : 466kcal P: 20.7g F: 17.6g C: 63.1g Ca: 343mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20		金	牛乳お菓子 ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 お菓子(6日) きな粉おはぎ(20日) オレンジ	牛乳 かれい 挽き わり納豆 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉	米 お菓子 砂糖	チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ カット わかめ オレンジ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 467kcal P: 20.8g F: 10.8g C: 75.8g Ca: 306mg 食塩相当量 : 1.1g
7	21		土	牛乳お菓子 豚の甘辛丼 かぼちゃとえのきの煮物 みそ汁(だいこん・油揚げ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 お菓 子 プチゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ えのきた け だいこん	しょうゆ 酒 かつお だし汁 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 473kcal P: 20.1g F: 17.1g C: 64.8g Ca: 286mg 食塩相当量 : 1.1g
9	23		月	牛乳お菓子 ごはん 鶏のパン粉焼き きゅうりとハムのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 フライドポテト(9日) お菓子(23日) りんご	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも お菓子	きゅうり にんじん カットわかめ かぼ ちゃ たまねぎ りん ご	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 435kcal P: 18.5g F: 13.3g C: 68.4g Ca: 245mg 食塩相当量 : 1.4g
10	24		火	牛乳お菓子 ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 ホットドッグ オレンジ	牛乳 生揚げ 豚ひ き肉 米みそ(淡色辛 みそ) ウインナー	米 油 砂糖 片栗 粉 パン マヨドレ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン だいこん ごぼう キャベツ オレンジ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 水 かつお・ 昆布だし汁 ケチャッ プ みりん	Ene. : 521kcal P: 20.6g F: 22g C: 65.3g Ca: 361mg 食塩相当量 : 1.7g
11	25		水	牛乳お菓子 カレーライス キャベツとパプリカのサラダ	牛乳 ジャージャーうどん すいか	牛乳 豚肉(もも) 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 じゃがいも 油 砂糖 ゆでうどん	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ (黄) すいか	水 カレールー しょ うゆ	Ene. : 486kcal P: 18.3g F: 18g C: 69g Ca: 263mg 食塩相当量 : 0.9g
12	26		木	牛乳お菓子 ごはん さわらの童田揚げ アスパラとにんじんのツナ炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 いちごスコーン バナナ	牛乳 さわら ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 油 小麦粉 砂糖 いちごジャム	しょうが アスパラガ ス にんじん たまね ぎ なめこ パナナ	しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお・昆布 だし汁 ベーキング パウダー	Ene. : 527kcal P: 20g F: 18.7g C: 74.1g Ca: 259mg 食塩相当量 : 1.7g
13			金	牛乳お菓子 しらすごはん こまつなと豚ひきのみそ炒め きゅうりとハムのカミカミサラダ すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)	牛乳 ひじきチーズトースト かみかみ小魚	牛乳 しらす干し 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) ハム 高野 豆腐 ビザ用チーズ 食べる小魚	米 白いりごま 砂糖 油 食パン マヨドレ	あおのり たまねぎ にんじん こまつな 切干大根 きゅうり ひじき コーン	しょうゆ 酢 かつお だし汁 食塩 水	Ene. : 498kcal P: 25.5g F: 19.7g C: 60.2g Ca: 490mg 食塩相当量 : 2.2g
14	28		土	牛乳お菓子 中華丼 生揚げと野菜の中華炒め わかめスープ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 お菓子 プチゼリー	しょうが にんじん たまねぎ しめじ チ ンゲンサイ パプリカ (赤) カットわかめ	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene. : 464kcal P: 21.7g F: 17.3g C: 60.9g Ca: 319mg 食塩相当量 : 2.2g
27	特別食		金	牛乳お菓子 あじさいごはん 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのしらす和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	牛乳 豆乳バナナココアケーキ ブルー	牛乳 鶏もも肉 しら す干し 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉	にんじん きゅうり しょうが こまつな たまねぎ パナナ ブ ルー	しそふりかけ しょう ゆ みりん 酒 かつ お・昆布だし汁 コ コア	Ene. : 458kcal P: 20.6g F: 14.6g C: 66.2g Ca: 334mg 食塩相当量 : 2g
給食MEMO								目標値	月平均値	
梅雨の時期がやってきました。梅雨の代表的なお花であるあじさいをイメージした「あじさいごはん」を27日(金)提供予定です。同日の午後おやつでは、食育のテーマとなっているバナナを使った、「豆乳バナナココアケーキ」を提供予定です。しつかり噛んで食べることを意識できる歯ごたえのあるメニューや、歯の健康を維持するために大切な栄養素であるカルシウムが豊富に含まれる食材(しらす、小松菜、高野豆腐、ひじき、チーズ、小魚)を使用したメニューになっています。よく噛んで味わい、給食の時間を楽しく過ごせますように。								Ene.(エネルギー)	484kcal	466kcal
※主催：厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会								P(タンパク)	18.1g	20.2g
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								F(脂質)	15.6g	15.3g
								C(炭水化物)	67g	65.4g
								Ca(カルシウム)	229mg	266mg
								食塩相当量	1.6g	1.9g