

令和7年度 6月

献立表

ひまわりさかえこども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
2 (月)	ごはん 鶏つくねのきのこあんかけ 豆まめサラダ フルーツ	米、小麦粉、 マヨネーズ、 パン粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、大豆、おから	キャベツ、人参、玉葱、小松菜、 しめじ、さやえんどう、コーン、 干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 おからドーナツ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.0 g カルシウム 271 mg
3 (火)	冷しゃぶうどん かぼちゃの天ぷら フルーツ	うどん、片栗粉、 小麦粉	牛乳、豚肉、きな粉	南瓜、きゅうり、トマト、コーン	お菓子 牛乳 わらびもち 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 219 mg
4 (水)	ごはん チキンチキン野菜 小松菜とひじきの白和え フルーツ	米、さつま芋、 小麦粉、片栗粉、 こんにゃく、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 いりこ、ひじき	れんこん、人参、ごぼう、 小松菜、枝豆、生姜	お菓子 牛乳 人参とごぼうのクラッカー いりこ 牛乳	エネルギー 709 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 31.0 g カルシウム 293 mg
5 (木)	パン チリコンカン ツナサラダ フルーツ	パン	牛乳、豚肉、大豆、 ツナ、寒天	玉葱、バナナ、キャベツ、人参、なす、 トマト、パイナップル、みかん、コーン、 小松菜、グリーンピース、いんげん、パセリ	お菓子 牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 276 mg
6 (金)	ごはん 白身魚の南蛮漬け 呉汁 フルーツ	米、片栗粉、 こんにゃく	牛乳、白身魚、大豆、 みそ、油揚げ	とうもろこし、大根、人参、 白菜、玉葱、きゅうり、ごぼう、 葱	お菓子 牛乳 とうもろこし 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 243 mg
7 (土)	ツナとひじきのスパゲティ キャベツのゆかり和え フルーツ	スパゲティ	牛乳、ツナ、ひじき	人参、玉葱、キャベツ、 いんげん、ごぼう、しそ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 255 mg
9 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐のラタトゥイユかけ きんぴらごぼう フルーツ	米、小麦粉、こしあん、 片栗粉、こんにゃく、 ごま油、ごま、梅ジャム	牛乳、豆腐、豆乳、 ちくわ、ウインナー	ごぼう、玉葱、トマト、人参、なす、 ズッキーニ、いんげん、ピーマン、 ほうれん草、にんにく、パセリ	お菓子 牛乳 ケロケロパン 牛乳	エネルギー 729 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 29.0 g カルシウム 337 mg
10 (火)	ごはん フルーツ 鯖の竜田揚げ 付け合わせ チャブチエ	米、ポップコーン、 片栗粉、春雨、 ごま油、ごま	牛乳、鯖、豚肉	南瓜、玉葱、人参、小松菜、 生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 32.0 g カルシウム 217 mg
11 (水)	ごはん 大豆の五目煮 ひじきのごまネーズ フルーツ	米、里芋、 マヨネーズ、 こんにゃく、ごま	牛乳、大豆、鶏肉、 さつま揚げ、ツナ、 ひじき、寒天	パイナップル、玉葱、大根、 人参、キャベツ、きゅうり、 いんげん、ごぼう、干し椎茸	お菓子 牛乳 ハインセリー 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 268 mg
12 (木)	ごはん カレー豆腐 トマトとじゃこのサラダ フルーツ	米、パン、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 ツナ、しらす干し、 いりこ	キャベツ、玉葱、人参、トマト、 きゅうり、コーン、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子 牛乳 ツナサンド いりこ 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 290 mg
13 (金)	パン フルーツ 鰯フライ 付け合わせ 冬瓜スープ	パン、マカロニ、 パン粉、小麦粉、 片栗粉	牛乳、鰯、きな粉、 豚肉	冬瓜、人参、キャベツ、葱、 干し椎茸	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.6 g カルシウム 316 mg
14 (土)	ピラフ わかめスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、ウインナー、 わかめ	人参、キャベツ、玉葱、コーン、 グリーンピース、しめじ、豆苗	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 349 mg
16 (月)	ごはん お好みボール 切干大根のみそ汁 フルーツ	米、小麦粉	牛乳、豆腐、豚肉、 わかめ、豆乳、油揚げ、 かつお節、青のり、みそ	キャベツ、玉葱、もやし、人参、 コーン、えのき茸、葱、切干大根	お菓子 牛乳 かたむりクッキー 牛乳	エネルギー 709 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 25.0 g カルシウム 262 mg
17 (火)	ごはん ポークビーンズ れんこんの梅マヨ和え フルーツ	じゃが芋、米、 マヨネーズ	牛乳、豆乳、豚肉、 大豆、ゼラチン	玉葱、人参、キャベツ、 れんこん、小松菜、いんげん、 梅	お菓子 牛乳 豆乳ココアプリン 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 281 mg
18 (水)	ごはん フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、パン、じゃが芋、 マヨネーズ、 こしあん、ごま油	牛乳、豚肉、納豆、 白身魚、豆乳ホイップ、 みそ、ウインナー、いりこ	玉葱、人参、ほうれん草、 コーン、葱、生姜、パセリ	お菓子 牛乳 ホイップあんパン いりこ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 236 mg
19 (木)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、クラッカー、 春雨、梅ジャム、 ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、鶏肉、ちくわ	人参、もやし、玉葱、きゅうり、 ニラ、コーン、生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 クラッカーサンド (イチゴジャム) 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 334 mg
20 (金)	パン フルーツ ひじき入りコロッケ 付け合わせ もずくスープ	パン、じゃが芋、 さつま芋、パン粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、もずく、 ひじき	玉葱、人参、キャベツ、もやし、 オクラ、グリーンピース、干し椎茸	お菓子 牛乳 あじさいゼリー 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 292 mg
21 (土)	なすのミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ	牛乳、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、茄子、 トマト、コーン、しめじ、 いんげん、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 284 mg
23 (月)	パン ハッシュドポーク マカロニサラダ フルーツ	パン、マカロニ、 マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、ツナ	玉葱、南瓜、人参、トマト、 キャベツ、きゅうり、 グリーンピース、しめじ、コーン	お菓子 牛乳 大塚かぼちゃ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 29.4 g カルシウム 251 mg
24 (火)	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	じゃが芋、米、 こんにゃく	牛乳、豚肉、寒天、 わかめ、ちくわ	玉葱、オレンジ、きゅうり、 人参、キャベツ、いんげん	お菓子 牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.8 g カルシウム 230 mg
25 (水)	ビーンズカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、大豆、 豆乳、豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 パイナップル、グリーンピース、 コーン、りんご、レーズン、にんにく	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 707 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 257 mg
26 (木)	ごはん 赤魚と大根の煮付け 豚しゃぶサラダ フルーツ	米、パン	牛乳、赤魚、豚肉、 きな粉、いりこ	大根、玉葱、きゅうり、もやし、 トマト、コーン、生姜	お菓子 牛乳 揚げパン いりこ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 222 mg
27 (金)	ごはん 大豆とじゃこのかき揚げ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、小麦粉、 さつま芋	牛乳、豆腐、豆乳、 大豆、おから、 ちくわ、しらす干し	玉葱、人参、ごぼう、いんげん、 豆苗、ほうれん草	お菓子 牛乳 ほうれん草おからクッキー 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 281 mg
28 (土)	焼きうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	うどん	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	キャベツ、人参、玉葱、 きゅうり、ピーマン	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 283 mg
30 (月)	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 付け合わせ コーンクリームスープ	パン、麩、パン粉、 小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、豆乳、 ウインナー、青のり、 白身魚	キャベツ、コーン、玉葱、人参、 パセリ	お菓子 牛乳 お麩ラスク(青のり) 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 29.3 g カルシウム 296 mg

※牛乳以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。