

2025 年 6 月

献 立 表


青梅みどり第一保育園

| 日付 | 献 立 名 | | 食 材 名 | | | 栄養価 | 補 食 |
|-----|---|--|--|--|--|---|----------|
| | 昼 食 | おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | | |
| 2月 | プティボワン チキンカツ スパゲティサラダ いんげんソテー チンゲン菜スープ | ○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎お麩ラスク | 鶏もも肉、卵、ツナ缶、牛乳  | ホールトマト缶、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、チンゲン菜、スイートコーン、メロン | プティボワン、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、スパゲッティ、サラダ油、小町麩、バター、グラニュー糖 | エネルギー 494kcal たんぱく質 19.7g 脂質 27.8g 炭水化物 46.8g 塩分 1.8g | マーガリンサンド |
| 3火 | ちゃんぽん風うどん かぼちゃサラダ ポイルウィンナー | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり | 豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ベーコン、ウィンナー、切れてるチーズ | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、かぼちゃ、きゅうり | ゆでうどん、胚芽精米 | エネルギー 541kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.5g 炭水化物 76.2g 塩分 2.9g | ジャムサンド |
| 4水 | ごはん 豆腐とツナのナゲット コーンポテトサラダ にんじんのさっぱり煮 みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト | 絞豆腐、ツナ缶、卵、牛乳、ヨーグルト | にんじん、さやいんげん、スイートコーン、きゅうり、玉ねぎ、レモン汁、わかめ、バナナ、みかん缶、ミックスフルーツ缶 | 胚芽精米、片栗粉、いりごま、サラダ油、じゃが芋、三温糖、すりごま | エネルギー 451kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.1g 炭水化物 74.5g 塩分 1.5g | マーガリンサンド |
| 5木 | バターボール 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしサラダ アスパラとベーコンソテー コンソメスープ | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち | 鶏もも肉、油揚げ、ベーコン、牛乳 | もやし、きゅうり、にんじん、アスパラガス、だいこん | バターボール、三温糖、ごま油、サラダ油、小町麩、胚芽精米、いりごま | エネルギー 563kcal たんぱく質 22.7g 脂質 23.9g 炭水化物 69.0g 塩分 2.7g | ジャムサンド |
| 6金 | わかめごはん 魚の甘味噌かけ焼き 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のミルク煮 すまし汁 | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン | さわら、かつお節、牛乳、卵、ピザ用チーズ | 小松菜、にんじん、糸みつば、しめじ、干しぶどう | 胚芽精米、三温糖、さつま芋、バター、薄力粉  | エネルギー 540kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.6g 炭水化物 83.4g 塩分 2.2g | マーガリンサンド |
| 7土 | キャロットロール チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ 大根とコーンのスープ | ○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり | 茹で大豆、鶏もも肉、牛乳 | 玉ねぎ、グリーンピース、アスパラガス、だいこん、スイートコーン | キャロットロール、じゃが芋、バター、胚芽精米 | エネルギー 403kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 58.3g 塩分 1.5g | 焼きおにぎり |
| 9月 | ごはん 照り焼きバーグ ひじきの煮付け キャベツとコーンのソテー みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎かぶのスープ ◎牛乳 ◎なかよしサンド | 鶏ひき肉、油揚げ、茹で大豆、豆腐、牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、ひじき、キャベツ、スイートコーン、いちごジャム | 胚芽精米、片栗粉、三温糖、サラダ油、食パン、マーガリン | エネルギー 584kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.3g 炭水化物 83.0g 塩分 2.4g | ジャムサンド |
| 10火 | 味噌うどん 生揚げの煮物 小松菜ナムル | ○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ | 豚もも肉、生揚げ、牛乳、プリン | だいこん、椎茸、にんじん、小松菜、しめじ | ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ごま油、いりごま | エネルギー 416kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.3g 炭水化物 53.6g 塩分 2.7g | マーガリンサンド |
| 11水 | 春雨と野菜の丼 アスパラのごま和え かぼちゃの甘煮 みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎牛乳 ◎茹でとうもろこし | 豚もも肉、豆腐、牛乳  | 椎茸、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、アスパラガス、かぼちゃ、長ねぎ、とうもろこし | 胚芽精米、春雨、ごま油、三温糖、すりごま | エネルギー 455kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.1g 炭水化物 72.6g 塩分 2.1g | ジャムサンド |
| 12木 | 牛乳パン 魚と野菜のトマト煮 ブロッコリーの昆布和え レタススープ | ○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎にんじんケーキ | かじき、ベーコン、牛乳、卵 | なす、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリーンピース、ブロッコリー、塩昆布、レタス、メロン、オレンジジュース | 牛乳パン、片栗粉、油、じゃが芋、バター、三温糖、薄力粉、 | エネルギー 579kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.2g 炭水化物 77.1g 塩分 2.1g | マーガリンサンド |
| 13金 | ナチュラル 鶏肉のオレンジ焼き 塩もみキャベツ にんじんチーズ和え わかめとコーンのスープ | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり | 鶏もも肉、粉チーズ、牛乳、かつお節 | オレンジマーマレード、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、スイートコーン、長ねぎ | ナチュラル、いりごま、胚芽精米  | エネルギー 430kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.8g 炭水化物 59.2g 塩分 2.0g | ジャムサンド |
| 14土 | ごはん 鶏じゃが ポイルいんげん みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド | 鶏もも肉、牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、いちごジャム | 胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、三温糖、小町麩、キャロットロール | エネルギー 458kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.7g | 焼きおにぎり |
| 16月 | ブリオッシュ 魚のカレー風味焼き ミックスロー もやしとピーマンの炒め物 ズッキーニスープ | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり | さわら、粉チーズ、牛乳 | キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎ、スイートコーン | ブリオッシュ、パン粉、サラダ油、胚芽精米 | エネルギー 515kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.1g 炭水化物 65.8g 塩分 2.6g | マーガリンサンド |

| | | | | | | | | |
|---------|--|---|--------------------------------------|---|--|---|---|----------|
| 17 火 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃのグラッセ みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎クッキー(乳児) ◎牛乳 ◎茹でとうもろこし | 豚ロース、焼き竹輪、 豆腐、油揚げ、牛乳 | きゅうり、わかめ、かぼ ちゃ、とうもろこし | 胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、バター、クッ キー |  | エネルギー 499kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.3g 炭水化物 63.2g 塩分 1.8g | ジャムサンド |
| 18 水 | スパゲティミートソース スナップえんどうのサラダ チーズ 豆腐スープ | ○牛乳(乳児) ◎オニオンスープ (乳児) ◎牛乳 ◎ポテトサンド | 豚ひき肉、チーズ、豆 腐、ベーコン、牛乳 | 玉ねぎ、ピーマン、にん じん、スナップえんど う、キャベツ、チンゲン 菜、ミックスベジタ ブル、きゅうり | スパゲッティ、サラダ 油、片栗粉、ロールパ ン、じゃが芋 | | エネルギー 654kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.0g 炭水化物 81.3g 塩分 2.9g | マーガリンサンド |
| 19 木 | かたつむりごはん から揚げ にんじんのごま和え ポイルブロックリー みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎オレンジケーキ | 鶏もも肉、豆腐、牛乳、 卵 |  | スイートコーン、かぼ ちゃ、にんじん、焼きの り、さやいんげん、プ ロッコリー、万能ねぎ、 オレンジジュース | 胚芽精米、バター、片 栗粉、ごま油、いりご ま、薄力粉、三温糖 | エネルギー 644kcal たんぱく質 22.9g 脂質 27.2g 炭水化物 82.9g 塩分 2.4g | ジャムサンド |
| 20 金 | パン・オ・レ チキンピカタ ハワイアンサラダ さつま芋のレーズン煮 わかめスープ | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎焼きそば | 鶏もも肉、卵、粉チー ズ、牛乳、豚もも肉 | レタス、キャベツ、きゅ うり、パインアップル缶、 赤ピーマン、干しぶど う、わかめ、長ねぎ、椎 茸、もやし、玉ねぎ、に んじん、あおのり | パン・オ・レ、薄力粉、 サラダ油、三温糖、さ つま芋、バター、いりご ま、蒸し中華めん | | エネルギー 477kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.9g 炭水化物 60.0g 塩分 2.4g | マーガリンサンド |
| 21 土 | キャロットロール チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ 大根とコーンのスープ | ○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり | 茹で大豆、鶏もも肉、 牛乳 | 玉ねぎ、グリーンピース、 アスパラガス、だいこ ん、スイートコーン | キャロットロール、じゃ が芋、バター、胚芽精 米 | | エネルギー 403kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 58.3g 塩分 1.5g | 焼きおにぎり |
| 23 月 | グラハムファイン チキンソテー いんげんサラダ にんじんグラッセ 夏野菜のミネストローネ | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩昆布としらすの 菜飯 | 鶏もも肉、ロースハム、 茹で大豆、牛乳、しら す干し | さやいんげん、きゅう り、にんじん、かぼ ちゃ、ズッキーニ、な す、玉ねぎ、ホールトマ ト缶、小松菜、塩昆布 | 全粒粉パン、サラダ 油、バター、三温糖、胚 芽精米、いりごま |  | エネルギー 453kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.6g 炭水化物 52.5g 塩分 2.1g | ジャムサンド |
| 24 火 | ごはん いわしの磯つみれ揚げ 切り干し大根の煮物 二色びたし みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト | いわし、はんぺん、卵、 油揚げ、豆腐、牛乳 | 万能ねぎ、にんじん、 ひじき、あおのり、切干 しだいこん、刻み昆布、 キャベツ、小松菜、長 ねぎ | 胚芽精米、片栗粉、三 温糖、サラダ油、レスト ランバケット、マーガ リン、グラニュー糖 | | エネルギー 488kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.2g 炭水化物 70.7g 塩分 2.0g | マーガリンサンド |
| 25 水 | きな粉サンド 鶏肉のパン粉焼き 青菜サラダ かぼちゃのミルク煮 もやしスープ | ○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ポンデケージョ | きな粉、鶏もも肉、ペ ーコン、牛乳、絹ごし豆 腐、粉チーズ | 小松菜、にんじん、か ぼちゃ、もやし、玉ね ぎ、メロン | 食パン、三温糖、マー ガリン、パン粉、サラダ 油、バター、白玉粉、薄 力粉 | | エネルギー 561kcal たんぱく質 24.0g 脂質 26.4g 炭水化物 64.9g 塩分 2.2g | ジャムサンド |
| 26 木 | 冷やし中華 ジャーマンポテト ポイルいんげん 大根とえのきのスープ | ○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎あじさいゼリー ◎せんべい | ロースハム、ベーコン、 牛乳 | レタス、きゅうり、スイ ートコーン、玉ねぎ、さ やいんげん、だいこん、え のきたけ、にんじん、ぶ どうジュース、寒天 | 中華めん、三温糖、ご ま油、じゃが芋、サラダ 油 | | エネルギー 398kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 69.7g 塩分 3.8g | マーガリンサンド |
| 27 金 | ごはん ポークソテー 五目煮豆 ナムル みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートパンプキ ン | 豚ロース、鶏もも肉、茹 で大豆、豆腐、牛乳、 卵、生クリーム | 玉ねぎ、にんじん、さ やいんげん、ひじき、も やし、ほうれん草、かぼ ちゃ | 胚芽精米、サラダ油、 バター、三温糖、ごま 油 | | エネルギー 570kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.7g 炭水化物 70.4g 塩分 1.8g | ジャムサンド |
| 28 土 | ごはん 鶏じゃが ポイルいんげん みそ汁 | ○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド | 鶏もも肉、牛乳 |  | 玉ねぎ、にんじん、さ やいんげん、長ねぎ、い ちごジャム | 胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、三温糖、小 町麴、キャロットロー ル | エネルギー 458kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.7g | 焼きおにぎり |
| 30 月 | バターロール 鶏肉のピザ風焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ さつま芋のグラッセ コンソメスープ | ○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ヨーグルトマフィン | 鶏もも肉、ピザ用チー ズ、牛乳、卵、プレーン ヨーグルト | 玉ねぎ、ピーマン、マッ シュルーム缶、きゅう り、スイートコーン、ひ じき、チンゲン菜、にん じん、メロン、レモン汁 | ロールパン、春雨、三 温糖、ごま油、さつま 芋、バター、小町麴、薄 力粉 | | エネルギー 576kcal たんぱく質 22.3g 脂質 24.6g 炭水化物 72.9g 塩分 2.3g | マーガリンサンド |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きます。





むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることが心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

