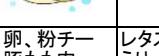
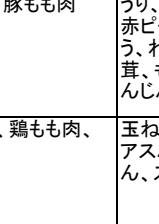
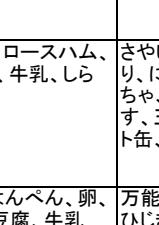
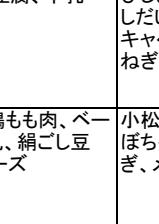
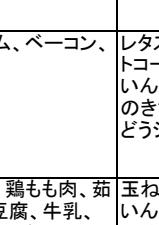
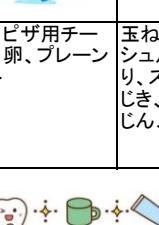
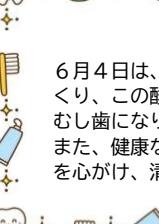


2025年6月

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◎屋おやつ)	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	ブティボ'ワン チキンカツ スペゲティサラダ いんげんソテー ¹ 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、チングン菜、スイートコーン、メロン	ブティボ'ワン、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、スペゲッティ、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 ボイルワインナー	○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、ワインナー、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	絞り豆腐、ツナ缶、卵、牛乳、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、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	バーポール 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 ¹ 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	バーポール、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 14.6g 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、ビザ用チーズ	小松菜、にんじん、糸みつば、しめじ、干しうどう	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	キヤロットロール チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ 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、グリンピース、アスパラガス、だいこん、スイートコーン	キヤロットロール、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 ¹ 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	春雨と野菜の丂 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	ナチュール 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	ナチュール、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 ボイルいんげん 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、キヤロットロール	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、かぼちや、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 ボイルブロッコリー 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、かぼちや、にんじん、焼きのり、さやいんげん、ブロッコリー、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、パイナップル缶、赤ピーマン、干しうどり、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 19.5g 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 ボイルアスパラ 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、かぼちや、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、切干したいこん、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、レストランパケット、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、ベーコン、牛乳、絹ごし豆腐、粉チーズ	小松菜、にんじん、かぼちや、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 ボイルいんげん 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、たけのこ、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、かぼちや	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 鶏じやが ボイルいんげん 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
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、ブレーンヨーグルト	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、小町麩、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・昼おやつの合計です。

☆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。

