

2025年06月

献立表

パステル保育園(一般)



日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ	日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ	日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ	日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ																																																																																				
		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	調味料	3時おやつ			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	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	調味料	3時おやつ	エネルギー			たんぱく質	脂質	塩分	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	調味料	3時おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																																													
02 （月）	御飯 中華スープ 野菜たっぷり夏マポー きゅうりと人参の昆布あえ	米、白玉粉、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	牛乳 みそ汁 みだらし白玉 牛乳	594 kcal 22.9 g 18.5 g 1.4 g	18 （水）	御飯 みそ汁（さといも・ニラ） 鶏肉のフリッター はるさめサラダ	米、さといも、油、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、米みそ	きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 プリン 牛乳	548 kcal 26.3 g 20.4 g 1.3 g	03 （火）	御飯 みそ汁（たまねぎ・あげ） さわらとごぼうの煮つけ ポテトサラダ	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ、バター	干しぶどう、ごぼう、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 オートミールスナック 牛乳	580 kcal 22.3 g 17.0 g 1.6 g	19 （木）	厚揚げの卵とじ丼 豚汁 きゅうりとチンゲン菜のサラダ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、卵、豚肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、なす、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ホットケーキ（人参） 牛乳	520 kcal 18.6 g 16.0 g 1.6 g	04 （水）	御飯 すまし汁（だいこん・えのき） 厚揚げと豚肉のみそ煮 ほうれん草のごま和え	米、さつまいも、さといも、砂糖、はるさめ、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ、バター	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、だいこん、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スイートポテト 牛乳	594 kcal 20.7 g 21.7 g 1.4 g	20 （金）	御飯 ほうれん草のアムル ふりかけ・じゃこ バナナ みそ汁（キャベツ・えのき） 焼きがんもどきのあんかけ	米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、しらす干し、米みそ、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、とうもろこし、コーン、えのきたけ、ひじき、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、クチャップ、中濃ソース、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 お好み焼き 牛乳	547 kcal 19.5 g 14.8 g 1.7 g	21 （土）	冷やしサラダそうめん 白身魚の照り焼き かぼちゃのサラダ	そうめん、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、かれい、鶏ささ身	きゅうり、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、干しぶどう、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ホームバイラムネ 牛乳	530 kcal 26.5 g 21.1 g 1.9 g	23 （月）	コッペパン かぶのスープ 鶏のから揚げ トマトとツナ和え	コッペパン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、いわし、鶏ひき肉	かぶ、きゅうり、トマト、キャベツ、ごま、ねぎ、かつ・栗、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、中華だしの素	牛乳 おにぎり（小松菜） 小魚 ほうじ茶	548 kcal 27.1 g 19.9 g 2.3 g	24 （火）	ハリハリゆかり御飯 みそ汁（たまねぎ・あげ） 肉豆腐 ブロックリーのシーザー風サラダ	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、ブロックリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 お野菜ポッキー 牛乳	559 kcal 21.5 g 22.4 g 1.7 g	25 （水）	御飯 豆腐スープ マーボーなす もやしの中華風和え物	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	なす、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ブルーチェラムネ 牛乳	501 kcal 17.7 g 15.9 g 1.6 g	26 （木）	御飯 おかず汁 さけの酒蒸し ひじきの煮物	じゃがいも、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ジューストリング 牛乳	554 kcal 24.6 g 23.8 g 1.8 g	27 （金）	カレーライス コンソメスープ わかめのサラダ	米、さつまいも、じゃがいも、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、わかめ	カレー、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 やきいも 牛乳	552 kcal 16.0 g 18.3 g 2.1 g	28 （土）	御飯 みそ汁（わかめ・たまねぎ） 鶏肉の香り揚げ ほうれん草のしらすあえ	米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	472 kcal 24.5 g 17.8 g 1.5 g	30 （月）	御飯 みそ汁（チンゲン菜・さといも） 鶏つくね 切干大根のサラダ	米、スパゲティ、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、切り干しだいこん、ピーマン、わかめ、しょうが、ひじき	かつお・昆布だし汁、クチャップ、酢、酒、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ナポリタン 牛乳	602 kcal 24.9 g 19.3 g 1.8 g
14 （土）	野菜そぼろ丼 みそ汁（もやし・わかめ） 里芋と厚揚げの煮物	米、さといも、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ	もやし、たまねぎ、ごま、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	568 kcal 24.4 g 23.3 g 1.9 g	☆6月10日は誕生会メニューです。																																																																																																							
16 （月）	和風パスタ 鶏肉の香り揚げ じゃが芋ともやしの炒め物 みかん缶	スパゲティ、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、いわし、米みそ、卵	みかん缶、トマト、もやし、たまねぎ、ごま、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	537 kcal 27.3 g 17.0 g 1.3 g	☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。																																																																																																							
17 （火）	御飯 みそ汁（じゃが芋・たまねぎ） 赤魚の煮つけ ピーマンの細切り炒め	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	牛乳、あかうち、豚ひき肉、卵、米みそ、バター、油揚げ	ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、黄ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素	牛乳 フレンチトースト 牛乳	626 kcal 29.1 g 22.4 g 2.2 g	☆旬の食材 きす もすく きゅうり びわ さくらんぼ 梅 スナップエンドウ																																																																																																							

