

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	栄 養 価	日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10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	調味料				3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
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 みたらし白玉 牛乳	594 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 18.5 g 塩 分 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、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 たんばく質 26.3 g 脂 質 20.4 g 塩 分 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 たんばく質 22.3 g 脂 質 17.0 g 塩 分 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、かほ ちや、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 たんばく質 18.6 g 脂 質 16.0 g 塩 分 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 うれんそう、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 たんばく質 20.7 g 脂 質 21.7 g 塩 分 1.4 g	20 （金）	御飯 ほうれん草のナムル 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 、ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ、たまねぎ、とう もろこし、コーン、えのき だけ、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 たんばく質 19.5 g 脂 質 14.8 g 塩 分 1.7 g
05 （木）	ちゃんぽんラーメン メンチカツ ブロックリーとひじきのサラダ	中華めん、米、 小麦粉、油、ご ま油、砂糖、パ ン粉、でん粉	豆乳、牛乳、豚 肉、鶏むね肉、ハ ム	たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、にんじ ん、もやし、チンゲンサイ 、ピーマン、しいた け、ひじき	しょうゆ、食 塩、みりん、中 華だしの素	牛乳 チャーハン ほうじ茶	637 kcal たんばく質 25.7 g 脂 質 18.6 g 塩 分 2.5 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、かぼちや、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 たんばく質 26.5 g 脂 質 21.1 g 塩 分 1.9 g
06 （金）	御飯 みそ汁（さつま芋・もやし） 豚肉と野菜のカレー炒め おくらと梅和え	米、さつまいも、 米粉、油、 砂糖	牛乳、豚肉、豆 乳、木綿豆腐、米 みそ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、オ クラ、もやし、ほうれん そう、にんじん、えのき だけ、ピーマン、うめ干 し	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩、カレー粉	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	594 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 23.7 g 塩 分 1.5 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、な ご、かぶ・葉、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 たんばく質 27.1 g 脂 質 19.9 g 塩 分 2.3 g
07 （土）	和風ピラフ みそ汁（にんじん・豆腐） ハンバーグ ほうれん草の磯あえ	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、ベー コン、木綿豆腐、 米みそ、バター	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、コー ン、ねぎ、焼きのり、に んにく、わかめ	かつお・昆布だ し汁、かつお だし汁、酒、食 塩、しょうゆ、 コンソメ	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	598 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 22.4 g 塩 分 2.4 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、ブロッコリー、 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 たんばく質 21.5 g 脂 質 22.4 g 塩 分 1.7 g
09 （月）	御飯 みそ汁（だいこん・あげ） あじの香草焼き コールスローサラダ	米、さつまいも、 パン粉、 油、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、あじ、豆 乳、米みそ、油揚 げ	キャベツ、ミニマト 、にんじん、だいこん、グ リーンアスパラガス、 コーン、えのきたけ、パ セリ、かんてん	かつお・昆布だ し汁、酢、食塩	牛乳 いもかんてん 牛乳	602 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 21.6 g 塩 分 1.2 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、な 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 たんばく質 17.7 g 脂 質 15.9 g 塩 分 1.6 g
10 （火）	ハンバーガー 野菜スープ コロコロサラダ メロン	コッペパン、小 麦粉、パン粉、 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、チー ーズ、ベーコン、バ ター、ハム、きな 粉	メロン、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、ごぼう、えだまめ、 コーン缶	ケチャップ、食 塩、しょうゆ、 コンソメ、こ しょう	牛乳 かたつむりクッキ ー 牛乳	552 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 24.9 g 塩 分 1.8 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、な、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 たんばく質 24.6 g 脂 質 23.8 g 塩 分 1.8 g
11 （水）	御飯 みそ汁（豆腐・なす） 肉じゃが きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉、米みそ、油 揚げ	かんてん、みかん缶、 きゅうり、にんじん、た まねぎ、なす、ぶどう果汁 、わかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、みりん	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	577 kcal たんばく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 塩 分 1.6 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 たんばく質 16.0 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.1 g
12 （木）	御飯 みそ汁（かぼちゃ・ねぎ） さばのおろし煮 きんぴらごぼう	米、じゃがいも、 片栗粉、油、ごま 油、砂糖、ごま	牛乳、さば、米み そ	だいこん、かぼちや、に んじん、ごぼう、もやし 、ねぎ、いんげん、あ おのり	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酒、食塩	牛乳 いもち 牛乳	559 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 20.7 g 塩 分 1.9 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 たんばく質 24.5 g 脂 質 17.8 g 塩 分 1.5 g
13 （金）	御飯 みそ汁（なす・あげ） 鶏肉のピザ風焼き 彩り野菜の和え物	米、小麦粉、油、 片栗粉、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 かまぼこ、米み そ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、な す、きゅうり、もやし、 バナナ、コーン缶、え のきたけ、ピーマン、しい たけ	かつお・昆布だ し汁、ケチャッ プ、中濃ソース、 食塩、こしょう	牛乳 バナナケーキ 牛乳	601 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 19.9 g 塩 分 1.7 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、ケチャップ、 酢、酒、みりん、 しょうゆ、食塩	牛乳 ナポリタン 牛乳	602 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 19.3 g 塩 分 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 つな、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 たんばく質 24.4 g 脂 質 23.3 g 塩 分 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 つな、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 たんばく質 27.3 g 脂 質 17.0 g 塩 分 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 たんばく質 29.1 g 脂 質 22.4 g 塩 分 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							

