



6月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			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	
02月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいものカレー炒め みそ汁（キャベツ・油揚げ・わかめ）	409.4 17.4 10.6 1.5	米、じゃがいも、●ホット ケーキミックス、米こ うじ、●油、●三温糖、 油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、わかめ	牛乳 ホットケーキ
03火	ごはん さわらの西京焼き 五目炒り豆腐 すまし汁（小松菜・えのき・麴）	406.5 19.0 15.6 1.2	●じゃがいも、米、● 油、油、麴、三温糖	●牛乳、さわら、豆腐、 鶏ひき肉、みそ	こまつな、えのきだけ、ねぎ、に んじん、ごぼう、グリーンピース、 干しいだけ	牛乳 フライドポテト
04水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 青菜のおかか和え みそ汁（豆腐・油揚げ・ねぎ）	437.3 20.6 13.7 1.5	米、●食パン、●グラ ニュー糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆 腐、みそ、油揚げ、●パ ター、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、コーン、 しょうが	牛乳 シュガートースト
05木	ごはん 厚揚げの中華煮 はるさめサラダ 中華スープ	467.0 13.7 16.9 1.0	米、●小麦粉、●油、● 三温糖、はるさめ、油、 片栗粉、砂糖	●牛乳、生揚げ、豚肉、 ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、コーン、ピーマ ン、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 ちんすこう
06金	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・油揚げ）	488.5 20.8 10.7 1.3	●米、米、ノンエッグマ ヨネーズ、コーンフレ ーク、三温糖	●牛乳、さけ、豚もも 肉、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、干し しいだけ、●しそふりかけ	牛乳 ゆかりごはん
07土	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物 中華スープ	430.9 15.6 14.3 1.2	米、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、豆 腐、みそ	かぼちゃ、チンゲンサイ、もや し、ねぎ、にんじん、コーン、切 り干しだいこん、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
09月	ごはん チキンピーンズ スパゲッティーサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・コー ン）	458.7 16.4 15.0 1.4	米、●小麦粉、じゃがい も、●三温糖、スパゲ ティ、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、大豆、● 豆乳、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきだけ、きゅうり、ピーマ ン、コーン、●ほうれんそう	牛乳 ほうれん草のスコーン
10火	ごはん さばのカレー竜田揚げ 五色和え みそ汁（じゃが芋・わかめ・玉ねぎ）	490.2 16.8 20.1 1.3	米、●小麦粉、じゃがい も、●油、●三温糖、 油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、さば、●豆乳、 みそ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、たまね ぎ、にんじん、しめじ、コーン、 しょうが、わかめ	牛乳 ココアケーキ
11水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ABCスープ	425.7 18.1 9.1 1.4	米、●食パン、じゃがい も、マカロニ、油、三温 糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、●いちご ジャム、コーン、きゅうり、ピー マン	牛乳 いちごジャムサンド
12木	ポークカレーライス 和風サラダ バナナ	469.0 14.5 12.6 1.1	米、じゃがいも、●ク ラッカー、●三温糖、小 麦粉、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛 乳、バター	●オレンジジュース、バナナ、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、●かんでん、 にんにく、しょうが	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
13金	ごはん カレイの照り焼き 野菜炒め みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	381.2 15.6 8.5 1.1	●さつまいも、米、●砂 糖、●油、油、三温糖	●牛乳、かれい、豆腐、 みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン、ねぎ、しめじ、しょう が、わかめ	牛乳 さつまいもスティック
14土	スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・コー ン）	338.5 14.6 10.8 1.3	スパゲティ、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきだけ、ピーマ ン、コーン	牛乳 菓子（市販品）
16月	ごはん ポークチャップ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ	475.0 18.9 14.9 1.2	米、●小麦粉、●三温 糖、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●豆 乳、●チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、にんにく	牛乳 チーズスコーン

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			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	
17火	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐・ねぎ・ほうれん草)	432.3 19.1 10.4 1.4	米、●米、ノンエッグマ ヨネーズ、●油、三温 糖、油	●牛乳、さけ、豆腐、● 鶏ひき肉、油揚げ、みそ	にんじん、●たまねぎ、ねぎ、切 り干しだいこん、ほうれんそう、 ●にんじん、グリーンピース、●グ リンピース、干しいだけ、あお のり	牛乳 チキンライス
18水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青菜ともやしの炒め物 コンソメスープ（じゃが芋・えのき・人 参）	397.5 17.8 9.1 0.9	米、じゃがいも、油、三 温糖	●牛乳、鶏もも肉	こまつな、もやし、にんじん、え のきだけ、マーマレード、コー ン、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
19木	マーボー豆腐丼 ツナサラダ わかめスープ	427.5 14.8 15.3 1.3	米、●ホットケーキミッ クス、●油、●三温糖、 油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき 肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 コーン、きゅうり、ねぎ、あさつ き、グリーンピース、わかめ、干し しいだけ、●レモン、にんにく、 しょうが	牛乳 メロンパンクッキー
20金	ごはん 鯖の幽庵焼き 野菜のきんぴら すまし汁(大根・麴・あさつき)	386.3 17.3 10.3 0.9	米、じゃがいも、しらた き、●三温糖、●片栗 粉、麴、三温糖、油	●牛乳、●豆乳、さわ ら、●きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、 ピーマン、あさつき、レモン	牛乳 豆乳もち
21土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁（キャベツ・わかめ・えのき）	417.5 17.4 12.5 1.3	米、じゃがいも、油、三 温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきだけ、あさつき、グリン ピース、しょうが、わかめ	牛乳 菓子（市販品）
23月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 春雨の炒め物 みそ汁（豆腐・油揚げ・あさつき）	488.3 19.9 17.6 1.4	米、●小麦粉、●三温 糖、はるさめ、●油、三 温糖、油	●牛乳、鶏肉、豚ひき 肉、豆腐、みそ、油揚げ	●バナナ、もやし、パプリカ、に ら、あさつき、しょうが、あお のり、にんにく、たまねぎ	牛乳 バナナケーキ
24火	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイコロスープ（人参・玉葱・じゃが芋・ あさつき）	424.5 14.7 13.3 1.3	米、じゃがいも、●ク ラッカー、●三温糖、 油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆	●りんごジュース、キャベツ、た まねぎ、にんじん、きゅうり、み かん、ピーマン、あさつき、●か んでん、にんにく	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
25水	みそラーメン さつま芋の甘煮 みかん缶	394.3 13.0 8.4 1.2	中華めん、さつまいも、 ●米、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、みそ	みかん、もやし、キャベツ、にん じん、コーン、にら、●わかめ、 にんにく	牛乳 わかめごはん
26木	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（玉葱・わかめ・えのき）	414.5 17.0 9.7 1.1	米、●マカロニ、●三温 糖、三温糖、油	●牛乳、豆腐、豚もも 肉、みそ、●きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサ イ、パプリカ、にんじん、●レー ズン、えのきだけ、わかめ	牛乳 あべかわマカロニ
27金	ごはん 鶏肉のから揚げレモン醤油かけ 野菜のおかか炒め みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	412.3 17.4 11.0 1.6	米、●クラッカー、●三 温糖、油、片栗粉、小麦 粉、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、豆 腐、みそ、かつお節	●りんごジュース、●ぶどう ジュース、キャベツ、もやし、チ ンゲンサイ、ねぎ、にんじん、● かんでん、レモン、わかめ、にん にく、しょうが	牛乳 あじさいゼリーとクラッカー
28土	ごはん フルコギ炒め じゃこサラダ 中華スープ	411.5 18.2 12.4 1.2	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、しら す干し	キャベツ、たまねぎ、もやし、に んじん、ピーマン、しめじ、きゅ うり、にら、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
30月	ごはん 豚肉の香味炒め コーンポテト みそ汁（豆腐・わかめ・えのき）	423.3 17.3 10.7 1.7	米、じゃがいも、●小麦 粉、●黒砂糖、●油、 油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆 腐、みそ	もやし、たまねぎ、コーン、えの きだけ、にんじん、にら、わか め、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン

