

2025年6月

献立表

衣笠愛児園



日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未測定	材 料 名			午前間食	午後間食
			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	ご飯、ササミのフライ わかめとツナの酢の物 玉ねぎとなすの味噌汁	447.5(381.0) 22.6(19.5) 10.4(11.1)	米、ビーフン、油、パン粉、小麦粉、砂糖	鶏ささみ、豚肉、米みそ、ツナ油漬缶、煮干し、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、なす、人参、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ビーフン、麦茶
03火	スパゲッティミートソース ブロッコリーとコーンの炒め物 キャベツのスープ、チーズ	616.4(504.4) 25.6(21.9) 21.9(19.0)	スパゲッティ、コッペパン、さつま芋、はちみつ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズで鉄分、バター	玉ねぎ、ホールトマト缶詰、人参、ブロッコリー、キャベツ、トマトピューレ、ホールコーン缶、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテトパン 牛乳
04水	ご飯、あじの南蛮漬け 粉ふき芋 玉ねぎとお麴の味噌汁	603.9(487.5) 26.1(21.9) 17.2(15.7)	米、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉、白玉麴、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、ミックスチーズ、米みそ、ベーコン、煮干し	玉ねぎ、赤ピーマン、ホールコーン缶、人参、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンとチーズのホットケーキ 牛乳
05木	黒糖パン、チリコンカン(厚揚げ) コールスロー、もやしスープ 牛乳	573.0(497.8) 23.8(21.4) 23.5(21.1)	米、黒糖パン、フレンチドレッシング、油、白ごま、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かにかまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、トマトピューレ、きざみのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめおにぎり 麦茶
06金	ビビンバ、おからサラダ ニラと春雨のスープ、オレンジ	681.8(544.8) 20.9(18.2) 26.3(22.1)	米、玄米フレーク、春雨、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、魚肉ソーセージ、バター	もやし、ほうれん草、オレンジ、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、にら、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンフレークスナック 牛乳 ※りすぐみは塩せんべいがつきます
07土	マーボー丼 ワカメと長ねぎのスープ ゼリー	372.1(262.6) 14.5(10.5) 10.1(7.1)	米、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	人参、長ねぎ、にら、カットわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
09月	三色丼、もやし・きゅうりのナムル 麴と水菜の清まし、オレンジ	558.6(396.9) 18.0(12.6) 20.0(13.8)	米、マッシュポテト、油、砂糖、白玉麴、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉	もやし、ほうれん草、きゅうり、オレンジ、ホールコーン缶、人参、水菜	麦茶 ※歯科検診の為麦茶のみです	芋もち、牛乳
10火	肉みそあんかけうどん かぼちゃのサラダ ブロッコリーのスープ、バナナ	568.8(469.2) 19.7(17.5) 16.1(15.1)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、油、白ごま	豚ひき肉、米みそ、ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、牛乳	かぼちゃ、バナナ、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	鮭きゅうりご飯 麦茶
11水	ご飯、ひじき入りハンバーグ キャベツの梅あえ 玉ねぎとトマトの味噌汁	488.6(408.2) 21.4(18.7) 11.9(12.2)	米、ぎょうざの皮、パン粉、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ、脱脂粉乳、牛乳、挽きわり納豆、煮干し、かつお節、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、トマト、ほうれん草、人参、うめびしお、ひじき	牛乳 赤ちゃんせんべい	納豆スナック 麦茶
12木	バターロール カジキのマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 コーンクリームスープ	573.9(498.3) 23.5(21.1) 29.9(25.6)	ロールパン、小麦粉、春雨、油、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、バター、かにかまぼこ、粉チーズ	玉ねぎ、クリームコーン缶、もやし、マッシュルーム、きゅうり、ホールコーン缶、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	さくさくチーズクッキー 牛乳
13金	ご飯、生揚げと野菜のそぼろ煮 きゅうりとしらすの和え物 ワカメと玉ねぎの味噌汁	581.7(471.9) 23.3(19.8) 18.3(16.4)	米、コッペパン、じゃが芋、砂糖、グラニュー糖、油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、しらす干し、煮干し	玉ねぎ、きゅうり、人参、グリinder、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン、牛乳
14土	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	329.7(233.0) 6.9(5.3) 8.4(5.9)	米、じゃが芋、油	ウインナー、バター	きゅうり、玉ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、人参、しめじ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
16月	ご飯、鮭の磯辺焼き 白あえ(ごまみそ) 油揚げとキャベツの味噌汁	642.8(514.7) 28.8(23.7) 22.4(19.3)	米、小麦粉、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、ちくわ、油揚げ、煮干し	ほうれん草、キャベツ、しらたき、人参、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ちんすこう、牛乳
17火	チーズパン、タンドリーチキン カボナータ、もやしスープ 牛乳	584.6(510.6) 27.2(24.1) 28.1(24.7)	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、油揚げ	玉ねぎ、きゅうり、人参、もやし、トマト、なす、にら、ひじき、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	ひじきご飯、麦茶
18水	ソース焼きそば、フライドポテト コンソメスープ、チーズ	595.5(476.5) 22.3(19.1) 27.5(22.9)	焼きそばめん、じゃが芋、食パン、油	牛乳、豚肉、チーズで鉄分、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、ホールコーン缶、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンマヨネーズトースト 牛乳
19木	【誕生会】枝豆鮭ごはん ふわふわ豆腐シュウマイ キャベツのツナマヨネーズ和え 麴とほうれん草の清まし、オレンジ	521.4(421.1) 16.6(15.2) 15.3(13.8)	米、しゅうまいの皮、白玉麴、片栗粉、ごま油	木綿豆腐(水切り)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、牛乳	キャベツ、きゅうり、オレンジ、玉ねぎ、ほうれん草、えだまめ、ホールコーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	あじさいゼリー 塩せんべい 麦茶
20金	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え ブロッコリーのおかか和え ワカメと長ねぎの清まし	487.9(430.1) 20.0(19.3) 10.7(11.4)	米、片栗粉、砂糖、揚げ油	ジョアマスカット、鶏もも肉、米みそ、かつお節、牛乳	バナナ、人参、ごぼう、ブロッコリー、いんげん、長ねぎ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジョア、バナナ、麦茶
21土	中華丼 トマトとレタスのスープ、ゼリー	370.2(261.0) 11.8(8.7) 10.4(7.3)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉、ベーコン	玉ねぎ、白菜、トマト、レタス、人参、チンゲンサイ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
23月	ご飯、炒り豆腐 キャベツのごま和え ニラの味噌汁	489.3(410.3) 20.2(17.8) 9.0(10.1)	米、干しうどん、砂糖、すりごま(白)、油	木綿豆腐、ちくわ、さつま揚げ、米みそ、煮干し、米みそ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、にら、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしごまみそうどん 麦茶
24火	ぶどうパン、魚のホイル焼 切り干し大根のサラダ トマトとズッキーニのスープ	619.6(524.9) 23.8(21.1) 33.1(27.2)	ぶどうパン、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、バター	玉ねぎ、きゅうり、トマト、人参、えのき、キャベツ、スッパニ、切り干しだいこん	牛乳 赤ちゃんせんべい	さつま芋ドーナツ 牛乳
25水	ご飯、鶏の唐揚げ ブロッコリーのドレッシング和え 小松菜とえのきの清まし 【ほし・はな組】 おにぎり、鶏の唐揚げ、ポイルウインナー ブロッコリーのドレッシング和え 小松菜とえのきの清まし、チーズ	692.5(552.5) 26.9(22.6) 35.1(28.4)	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、ウインナー、チーズで鉄分、豚ひき肉、牛乳	ブロッコリー、小松菜、人参、えのき、にら、長ねぎ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	チヂミ、麦茶
26木	カレーうどん さつま芋のサラダ バナナ	596.5(500.2) 18.4(16.9) 17.1(15.9)	干しうどん、米、さつま芋、天かす、油、白ごま、砂糖、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、バナナ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、焼きのり、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	たぬきおにぎり 麦茶
27金	ご飯、麻婆春雨 キュリとわかめのおかか和え 豆腐と水菜の清まし	566.9(461.6) 21.6(18.6) 17.2(15.7)	米、食パン、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、バター、かつお節	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、いちごジャム、にら、水菜、長ねぎ、わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ミックスサンド 牛乳
28土	炒飯 ほうれん草のスープ、ゼリー	310.2(219.3) 9.7(7.2) 7.3(5.1)	米、油	豚ひき肉	きゅうり、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
30月	香りが飯、夏野菜の揚げびたし モズクの清まし、オレンジ	598.5(481.3) 16.1(14.8) 23.2(19.9)	米、油、砂糖、白ごま	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、無塩バター	オレンジ、なす、かぼちゃ、りんご、小松菜、もずく、いんげん、赤ピーマン、オクラ	牛乳 赤ちゃんせんべい	アップルヨーグルトケーキ 牛乳



親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつかれるといいですね。

