

献立表

2025年06月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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	昼食	ごはん 鮭の味噌ごまネーズ焼き ネバネバ和え えのきのすまし汁	米 マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	さけ、みそ 挽きわり納豆	もやし、こまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ、 乾燥わかめ	みりん しょうゆ かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	550.0(405.3) 30.5(22.4) 14.8(10.6)
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、 黒砂糖	牛乳、スキムミルク、 バター 牛乳			1.4(1.0)
03月	昼食	豚みそコーン丼 春雨ときゅうりの酢の物 お麩のすまし汁	米、砂糖、油 はるさめ、砂糖、 ごま、ごま油 焼心	豚もも薄切り肉、みそ	コーン缶、葉ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、みかん缶 たまねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ 食酢、しょうゆ かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	551.9(406.4) 22.9(16.8) 15.7(11.3)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	10枚切り食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			1.3(0.9)
04月	昼食	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ ポテトスープ	スパゲティー、 オリーブ油、砂糖 油、砂糖 じゃがいも	ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ 食酢、食塩 コンソメ	592.2(430.2) 18.1(13.3) 16.0(12.0)
	午後おやつ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶	塩こんぶ、あおのり		1.9(1.4)
05月	昼食	コッペパン 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ポパイミルクスープ	コッペパン パン粉、砂糖 じゃがいも	豚ももひき肉、木綿豆腐、 調製豆乳 スキムミルク、ベーコン	たまねぎ ほうれんそう、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース パセリ粉、食塩 コンソメ	568.0(417.3) 29.7(21.9) 18.7(13.6)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳			2.1(1.5)
06月	昼食	カレーうどん スイートポテトサラダ バナナ	ゆでうどん、油 さつまいも、 マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉	ほうれんそう、しめじ、 にんじん、ねぎ きゅうり、干しぶどう バナナ	かつおだし汁、 カレールウ、しょうゆ	616.3(461.2) 16.2(12.2) 13.9(10.4)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米、油、砂糖	油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ	2.1(1.6)
09月	昼食	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 根菜とちくわの煮物 かぶとえのきのみそ汁	米 マヨネーズ 砂糖	さわら、粉チーズ ちくわ みそ	クリームコーン缶 だいこん、にんじん、 ごぼう、いんげん かぶ、えのきたけ	パセリ粉 かつおだし汁、 しょうゆ、みりん かつおだし汁	511.2(382.8) 25.5(19.1) 14.3(10.7)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、 スキムミルク	バナナ、パイン缶、 みかん缶、ブルーベリー(乾)		1.8(1.3)
10月	昼食	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き きゃべつとパイナップルのサラダ コーンスープ	バターロール 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉皮なし	キャベツ、パイン缶、 きゅうり、干しぶどう クリームコーン缶、 たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、パセリ粉	476.8(357.6) 23.1(17.3) 11.2(8.4)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		2.0(1.5)
11月	昼食	厚揚げの中華丼 南瓜のレモン煮 わかめのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 焼心	生揚げ、豚もも薄切り肉、 鶏がらスープ みそ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、水煮たけのこ、しょうが かぼちゃ、レモン ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、 オイスターソース 煮干だし汁	644.7(469.6) 22.1(16.0)
	午後おやつ	ウインナーコーンパン 牛乳	ホットケーキミックス、油	豆乳、ウインナー 牛乳	コーン缶、たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉	21.8(15.9) 1.6(1.2)
12月	昼食	ごはん 豚カツ 白菜の梅肉和え なめこの味噌汁	米 油、パン粉、小麦粉	豚肉(ヒレ) かつお節 木綿豆腐、みそ	はくさい、こまつな、 にんじん、うめびしお なめこ、ねぎ	中濃ソース 煮干だし汁	443.6(328.8) 25.5(18.8) 12.2(9.0)
	午後おやつ	●いわしのつみれ汁 麦茶	片栗粉	いわし、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、料理酒、しょうゆ	1.8(1.3)
13月	昼食	カルボナーラ風スパゲッティ アスパラサラダ わかめとコーンのスープ オレンジ	油、砂糖	ベーコン、牛乳、スキムミルク、 粉チーズ、バター 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、 しめじ キャベツ、にんじん、 グリーンアスパラガス コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ オレンジ	食酢、食塩 しょうゆ	676.5(505.1) 23.4(17.5) 19.3(14.5)
	午後おやつ	韓国風混ぜごはん 麦茶	米、砂糖、ごま油	豚ももひき肉	こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ、料理酒	1.7(1.2)
14月	昼食	ハヤシライス きゃべつとじゃこの和え物 青梗菜のスープ	米、じゃがいも、油 ごま油、砂糖 ごま油	豚もも薄切り肉 しらす干し ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、 にんじん、ひじき チンゲンサイ	ハヤシルウ しょうゆ しょうゆ	542.5(402.6) 16.9(12.5)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			17.4(12.9) 2.9(2.1)
16月	昼食	ツナスパゲッティ トマトサラダ きゃべつのミルクスープ	オリーブ油 砂糖、油	ツナ油漬缶、鶏がらスープ スキムミルク、ベーコン、 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん トマト、きゅうり、コーン缶、 たまねぎ、レモン、パセリ キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、みりん 食酢、食塩	606.1(439.5) 24.7(17.9) 21.1(15.1)
	午後おやつ	チーズスコーン 牛乳	ホットケーキミックス、 小麦粉	バター、チーズ、 卵、スキムミルク 牛乳			1.6(1.1)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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	昼食	食パン トマトチキンカレー ポテトサラダ バナナ	食パン 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ	鶏コマ肉皮なし、バター ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	コンソメ、ケチャップ、 中濃ソース、カレー粉	511.7(383.8) 21.5(16.1)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク		18.5(13.8) 1.5(1.1)	
18 水	昼食	じゃじゃ麺 かぼちゃとインゲンのサラダ たまごスープ	ゆでうどん、すりごま、 砂糖、ごま油 マヨネーズ 片栗粉	豚ももひき肉、みそ 卵、かまぼこ、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、 しょうが かぼちゃ、いんげん、 干しぶどう こまつな	しょうゆ、ケチャップ	598.8(436.6) 25.2(18.3) 24.0(17.4)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	2.0(1.5)	
19 木	昼食	キッズビビンバ さつま芋の甘煮 豆腐と青梗菜のスープ	米、ごま、油、 砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、 豚ももひき肉 木綿豆腐、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、しょうが チンゲンサイ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ	581.3(436.1) 21.7(16.3)
	午後おやつ	コーンラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	鶏がらスープ	ねぎ、コーン缶、乾燥わかめ	しょうゆ しょうゆ	13.0(9.8) 2.1(1.6)
20 金	昼食	ケロケロわかめごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ ココロスープ メロン	米 油、片栗粉 油	ちくわ、さくらでんぶ 鶏コマ肉皮なし しらす干し ベーコン、鶏がらスープ	きゅうり、炊き込みわかめ しょうが もやし、キャベツ、 きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、コーン缶 メロン	ケチャップ しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ	699.7(497.9) 27.6(19.9) 28.1(20.5)
	午後おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、 油、砂糖	豆乳、幼児：ホイップクリーム(乳脂肪)、 乳児：豆乳ホイップ 牛乳	パイナップル	1.8(1.3)	
21 土	昼食	麻婆丼 大根とツナの和え物 わかめのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐、豚ももひき肉、 みそ、鶏がらスープ ツナ油漬缶 みそ	にんじん、ねぎ、にら だいこん、きゅうり たまねぎ、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ 煮干だし汁	517.9(388.4) 19.4(14.6)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン		りんごジャム	15.9(12.0) 2.3(1.7)	
23 月	昼食	ごはん かじきの竜田揚げ 三色野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	米 片栗粉、油 じゃがいも	かじき かつお節 みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、こまつな、 にんじん ねぎ	しょうゆ、料理酒 しょうゆ 煮干だし汁	623.9(461.3) 27.1(19.9) 21.0(15.2)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	さつまいも、 コッペパン、砂糖	牛乳、スキムミルク、 バター 牛乳		1.9(1.4)	
24 火	昼食	レバー入りミートスパゲティー カミカミサラダ キャベツのスープ バナナ	スパゲティー、小麦粉、 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	豚ももひき肉、鶏レバー	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、にんじん ごぼう、れんこん、きゅうり、 にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ バナナ	ケチャップ しょうゆ コンソメ	645.5(471.2) 22.8(16.9) 15.6(11.6)
	午後おやつ	うめわかめおにぎり 麦茶	米、ごま		うめ干し、炊き込みわかめ	1.7(1.3)	
25 水	昼食	コッペパン ポークビーンズシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ 小玉すいか	コッペパン じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚もも薄切り肉、水煮大豆 ハム	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり 小玉すいか	ハヤシルウ、ケチャップ、 中濃ソース、コンソメ りんご酢、食塩	532.0(390.3) 24.0(17.6) 20.9(15.2)
	午後おやつ	湘南マカロニ 牛乳	マカロニ、オリーブ油	しらす干し、鶏がらスープ 牛乳	キャベツ	2.8(2.1)	
26 木	昼食	ごはん 松風焼き もやしとニラの和え物 白菜のすまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖 ごま油、砂糖	鶏ひき肉、豚ももひき肉、 豆乳、みそ ベーコン	たまねぎ、しょうが もやし、にら、にんじん はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	630.8(468.6) 17.6(13.2) 11.1(8.3)
	午後おやつ	あじさいゼリー せんべい 麦茶	せんべい		青りんごかんてん、ぶどうかんてん	1.7(1.2)	
27 金	昼食	鶏そぼろあんかけ丼 骨太サラダ 大根と油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏ひき肉 水煮大豆、しらす干し みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 いんげん、しょうが ほうれんそう、にんじん、 ひじき だいこん	しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	573.4(427.4) 25.1(18.6) 23.6(17.3)
	午後おやつ	じゃがバターコーンチーズ風味 牛乳	じゃがいも	とろけるチーズ、バター 牛乳	コーン缶	パセリ粉 2.1(1.6)	
28 土	昼食	和風スパゲティー 白菜のコールスローサラダ 豆腐とわかめのスープ	オリーブ油 マヨネーズ、油、砂糖	鶏コマ肉皮なし、バター 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、なす、 エリンギ、万能ねぎ はくさい、にんじん、コーン缶 ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 食酢	504.4(378.3) 21.5(16.1)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり	15.3(11.4) 1.8(1.4)	
30 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き うの花炒り煮 小松菜とえのきのすまし汁	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、みそ おから、ちくわ、油揚げ	葉ねぎ、にんじん、ひじき こまつな、えのきたけ	みりん、料理酒 しょうゆ、料理酒、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	614.6(452.0) 28.8(21.2)
	午後おやつ	メロンパン風クッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、 砂糖、グラニュー糖	卵 牛乳		18.7(13.5) 1.4(1.0)	

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
 ※●のメニューは今月の郷土料理です