

予 定 献 立 表(通園) 令和7年6月分

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
2 月	ごはん	鶏のつくね煮 ほうれん草と白菜のお浸し なすと小松菜の味噌汁 くだもの(みかん) ヨーグルト	米、片栗粉、 すりごま	ヨーグルト、 牛乳、鶏ひき 肉、米みそ、 かつお節	なす、みかん缶、は くさい、いんげん、ほ うれんそう、こまつ な、にんじん、ねぎ、 しょうが	エネルギー 327 たんぱく質 15.6 カルシウム 155 食物繊維 4.6 食塩 1.2	パパロア(パニラ) 
3 火	ごはん	ミートボールのトマトクリーム ブロッコリー人参ツナのスープ煮 大根とほうれん草のスー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、小 麦粉、油、パ ン粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、牛ひ き肉、豆腐、 ツナ油漬缶、 バター、粉 チーズ	だいこん、ブロッコ リー、もも缶(白桃)、 トマト缶、にんじん、 ほうれんそう、たま ねぎ、グリーンピース	エネルギー 349 たんぱく質 14.8 カルシウム 140 食物繊維 2.4 食塩 1.4	フレンチトースト
4 水	ごはん(備蓄)	マーボー豆腐 白菜とほうれん草のナムル 大根と青梗菜のスー くだもの(備蓄ぶどう) 牛乳	ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、絹ごし 豆腐、豚ひき 肉、米みそ、 ゼラチン	はくさい、だいこん、 りんご、ぬくもりミキ サーブツ、ほうれ んそう、にんじん、チ ンゲンサイ、ねぎ	エネルギー 245 たんぱく質 10.2 カルシウム 146 食物繊維 2.7 食塩 1.5	おかき
5 木	ごはん(備蓄)	肉じゃが(備蓄) キャベツとブロッコリーのサラダ じゃがいもと小松菜の味噌汁 くだもの(備蓄りんご) 牛乳	じゃがいも、 油	牛乳、米み そ、牛肉	にんじん、キャベツ、 ぶどう、ブロッコ リー、こまつな	エネルギー 250 たんぱく質 7.6 カルシウム 158 食物繊維 7.8 食塩 1.5	ぶどうゼリー 
6 金	ごはん	かじきのてりやき、マッシュポテ ほうれん草とにんじんごま和え 万能ねぎと麩の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、焼 ごま、片栗粉	牛乳、かじ き、米みそ、 バター	ほうれんそう、もも缶 (白桃)、にんじん、 万能ねぎ、粉かんで ん	エネルギー 339 たんぱく質 16.2 カルシウム 126 食物繊維 3.9 食塩 1.4	ミルクココアプリン
9 月	ごはん	チキンのコンマヨ焼き、にんじん甘煮 ツナサラダ かぶとかぶ葉のスー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、マヨネー ズ、小麦粉、 油、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏も 肉、ツナ油漬 缶、粉チーズ	キャベツ、かぶ、もも 缶(白桃)、にんじ ん、クリームコー ン缶、かぶ、葉、きゅう り	エネルギー 352 たんぱく質 16.6 カルシウム 141 食物繊維 3.3 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
10 火	人参ごはん	さわのごまみそ焼き、マッシュポテ キャベツとブロッコリーのサラダ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがい も、すりご ま、油、片栗 粉	牛乳、さわ ら、バター、 米みそ	とうがん、バナナ、 キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、万能 ねぎ	エネルギー 346 たんぱく質 15.4 カルシウム 148 食物繊維 4.4 食塩 1.6	ホットケーキ 
11 水	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース、ブロッコリー 切り干し大根煮つけ かぶとかぶ葉の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、パン粉、 砂糖、片栗 粉	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、 卵、油揚げ、 牛乳、米みそ	かぶ、もも缶(黄 桃)、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 かぶ、葉、切り干し だいこん	エネルギー 382 たんぱく質 17.5 カルシウム 115 食物繊維 5.3 食塩 1.0	ミルク餅(きなこ) 
12 木	ごはん	かじきのあずま煮、ゆでブロッコリー カレーポテ 大根とほうれん草の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、かじ き、豚ひき 肉、米みそ	だいこん、みかん 缶、ブロッコリー、 ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、いん げん、しょうが	エネルギー 351 たんぱく質 15.5 カルシウム 100 食物繊維 4.2 食塩 1.4	ミルクゼリー
13 金	卵とじうどん	松風焼き いんげんとブロッコリーのごま和え くだもの(りんご) 牛乳	干しうどん、 砂糖、すりご ま、油、片栗 粉	牛乳、鶏ひき 肉、卵、米み そ	りんご、ブロッコリー 凍いんげん、たまね ぎ、ほうれんそう	エネルギー 362 たんぱく質 18.7 カルシウム 131 食物繊維 4.8 食塩 1.4	チーズマフィン 

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。

※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

※6/5(木)の献立は、食形態が「なめらかペースト」の場合のみ主菜が「白身魚と野菜のペースト煮」になります。
栄養量は、エネルギー-267kcal、たんぱく質6.9g、カルシウム158mg、食物繊維7.7g、食塩1.5gです。

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
16 月	ゆかり ごはん	枝豆豆腐 バスタサダ(マヨネーズ) かぶとかぶ葉の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、マヨネー ズ、スバゲ ティ、片栗粉	牛乳、卵、ハ ム、米みそ	かぶ、バナナ、きゅう り、キャベツ、かぶ、 葉、えだまめ、にんじ ん	エネルギー 299 たんぱく質 12.5 カルシウム 142 食物繊維 2.5 食塩 1.5	プリン 
17 火	ごはん	鯖のムニエルカレーソース キャベツとにんじんのごまマヨサラダ ズッキーニと玉ねぎのスー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、小麦粉、 マヨネーズ、 油、砂糖、す りごま	牛乳、鶏もも 肉、バター	ズッキーニ、キャベ ツ、もも缶(白桃)、 にんじん、たまねぎ、 いんげん	エネルギー 348 たんぱく質 16.0 カルシウム 121 食物繊維 3.4 食塩 1.1	パウンドケーキ(ジャム)
18 水	ツナカレー	キャベツとみかんのサラダ 里芋と小松菜のスー くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、里芋、 じゃがいも、 片栗粉、砂 糖、小麦粉、 油	牛乳、ツナ油 漬缶、ホイッ プ植物性脂 肪、バター、 粉チーズ	キャベツ、もも缶(黄 桃)、たまねぎ、にん じん、みかん缶、こま つな、きゅうり	エネルギー 349 たんぱく質 10.0 カルシウム 126 食物繊維 5.0 食塩 1.4	パパロア(パニラ)
19 木	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ なすと白菜のスー くだもの(みかん) ヨーグルト	米、小麦粉、 砂糖、油、パ ン粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、牛ひ き肉、豆腐、 バター、ヨー グルト	なす、みかん缶、 キャベツ、かぼちゃ、 はくさい、トマト、きゅ うり、にんじん、たま ねぎ	エネルギー 331 たんぱく質 12.8 カルシウム 136 食物繊維 2.6 食塩 1.1	ぶどうゼリー
20 金	ごはん	鮭のマヨ焼き グリーンポテ 冬瓜と万能ねぎのスー くだもの(バナナ) あじさいゼリー	米、じゃがい も、砂糖、マ ヨネーズ、片 栗粉	牛乳、さけ、 バター	とうがん、バナナ、万 能ねぎ、ほうれんそ う、いんげん、レッド キャベツ、にんじん、 粉かんでん	エネルギー 322 たんぱく質 157.0 カルシウム 115 食物繊維 5.3 食塩 1.0	かぼちゃ蒸しパン 
23 月	グリーンチー ズライス	スニッショウムレツ キャベツアスパラのソテー 里芋と青梗菜のスー くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、 じゃがいも、 油、片栗粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、とろ けるチーズ、 バター、粉 チーズ	キャベツ、りんご、チ ンゲンサイ、グリー ンアスパラガス、に んじん、たまねぎ、 ほうれんそう	エネルギー 328 たんぱく質 13.2 カルシウム 169 食物繊維 3.3 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐
24 火	中華丼	春雨サラダ じゃがいもとほうれん草の中華スー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、は るさめ、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、牛乳	もも缶(白桃)、はく さい、にんじん、チン ゲンサイ、りんご、ほ うれんそう、きゅうり	エネルギー 325 たんぱく質 10.3 カルシウム 123 食物繊維 3.3 食塩 1.5	りんご蒸しパン
25 水	ごはん	鶏唐揚げみぞれあんかけ ほうれん草とキャベツのお浸し なすと万能ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、片栗粉、 砂糖、油、焼 ごま	ヨーグルト、 牛乳、鶏もも 肉、米みそ、 きな粉、かつ お節	なす、ねぎ、もも缶 (黄桃)、だいこん、 ほうれんそう、キャベ ツ	エネルギー 351 たんぱく質 17.3 カルシウム 125 食物繊維 2.7 食塩 1.3	ミルク餅(きな粉) 
26 木	食パン いちごジャム	マカロニグラタン ツナマヨひじきサラダ ズッキーニと青梗菜のスー くだもの(みかん) 牛乳	食パン(8枚 切り)、砂糖、 マカロニ、マ ヨネーズ、す りごま、パン 粉	牛乳、鶏ひき 肉、ツナ油漬 缶、粉チー ズ、バター	ズッキーニ、みかん 缶、いんげん、にん じん、チンゲンサイ、 いちごジャム、たま ねぎ、ひじき	エネルギー 357 たんぱく質 15.2 カルシウム 165 食物繊維 6.4 食塩 1.8	プリン
27 金	ごはん	たらのトマト煮 キャベツいんげんのソテー じゃがいもとほうれん草のスー くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、たら、 バター	キャベツ、バナナ、ト マト缶、たまねぎ、い んげん、チンゲンサ イ、にんじん	エネルギー 298 たんぱく質 14.4 カルシウム 121 食物繊維 6.0 食塩 1.5	フレンチトースト 
30 月	ごはん	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリーソテー ほうれん草白菜海苔和え 里芋と小松菜の味噌汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	米、里芋、 油、片栗粉	牛乳、木綿 豆腐、スライ スチーズ、パ ター、米み そ、かつお節	はくさい、もも缶(黄 桃)、ブロッコリー、 ほうれんそう、パナ ナ、こまつな、焼き り	エネルギー 311 たんぱく質 13.1 カルシウム 207 食物繊維 3.1 食塩 1.6	パパロア(パニラ)

城南分園