

2025年06月



献立表



親愛保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
02 (月)	ご飯 生揚げと豚肉の煮物 ワカメサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、さつまいも、 じゃがいも、油、砂糖、 ぎょうざの皮	牛乳、生揚げ、豚肉、 みそ、バター	にんじん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、なめこ、 わかめ	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おさつパイ
03 (火)	ご飯 鶏ひき肉焼き ひじきの煮付け すまし汁(小松菜 えのき)	米、スパゲティ、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、ベーコン、 みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 ピーマン、ひじき、 しょうが	だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
04 (水)	ご飯 魚の南蛮漬け 切り干し大根のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油、 コッペパン、ごま	牛乳、めかじき、 みそ	チンゲンサイ、 たまねぎ、いちごジャム、 にんじん、切り干しだいこん、 しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムパン
05 (木)	ご飯 タンドリーチキン きゅうりとトマトの豆サラダ ミルクスープ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、米粉、 砂糖	鶏肉、牛乳、大豆、 ヨーグルト、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、 そらまめ、こまつな、 トマト、にんじん、 にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、 しょうゆ、洋風だし、 の素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット ジョアマスカット そらまめのかき揚げ
06 (金)	ご飯 焼肉 ツナサラダ みそ汁(豆腐 ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 ごま、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 豚肉、ツナ缶、 バター、みそ	メロン、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、 りんごジャム	だし汁、しょうゆ、 本みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 りんごのショートブレッド
07 (土)	ミートスパゲティ スープ(小松菜 豆腐) バナナ	スパゲティ、かぼち ゃとにんじんの野菜パン、 油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 豆腐	たまねぎ、バナナ、 こまつな	だし汁、ケチャップ、 ソース、酒、しょうゆ、 塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
09 (月)	チキンカレーライス ひじきのマリネ フルーツポンチ	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、 みかん、だいこん、 もも、パイナップル、 きゅうり、ひじき	カレールウ、酢、 しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
10 (火)	ご飯 魚の塩焼き 小松菜のごま酢和え さつまい(豚肉)	米、小麦粉、じゃがいも、 しらたき、油、砂糖、 ごま	牛乳、鮭、豆腐、 豚肉、みそ	こまつな、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、 レーズン	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズン入りドーナツ
11 (水)	ご飯 五目卵焼き ほうれん草のいそ和え すまし汁(豆腐・たまねぎ)	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、小麦粉、 油	牛乳、卵、豆腐、 豚ひき肉、豆乳、 チーズ	ほうれんそう、 たまねぎ、ねぎ、 にんじん、もやし、 しいたけ、のり	だし汁、しょうゆ、 本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポンドケーキ
12 (木)	ご飯 鶏肉のかりん揚げ 酢の物 みそ汁(あさり・キャベツ・たまねぎ)	米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、あさり、 ホイップクリーム、 みそ	りんごジュース、 バナナ、ぶどうジュース、 だいこん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 わかめ、かんでん、 しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 あじさいゼリー クラッカー
13 (金)	ご飯 ハンバーグ フレンチサラダ スープ(じゃがいも・コーン)	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、豆腐、 納豆、しらす	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 きゅうり、のり	だし汁、酢、 ケチャップ、ソース、 塩	牛乳 せんべい 牛乳 納豆巻き
14 (土)	冷やしうどん じゃが芋の甘辛煮 ヨーグルト	うどん、じゃがいも、 砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、油揚げ	にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、 酢	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
16 (月)	ご飯 生揚げと豚肉の煮物 ワカメサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、さつまいも、 じゃがいも、油、砂糖、 ぎょうざの皮	牛乳、生揚げ、豚肉、 みそ、バター	にんじん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、なめこ、 わかめ	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おさつパイ
17 (火)	ご飯 鶏ひき肉焼き ひじきの煮付け すまし汁(小松菜 えのき)	米、スパゲティ、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、ベーコン、 みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 ピーマン、ひじき、 しょうが	だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
18 (水)	ご飯 魚の南蛮漬け 切り干し大根のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油、 コッペパン、ごま	牛乳、めかじき、 みそ	チンゲンサイ、 たまねぎ、いちごジャム、 にんじん、切り干しだいこん、 しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムパン

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー 564Kcal

蛋白質 22.8g

脂質 19.1g

カルシウム 270mg 鉄分 3mg

エネルギー 470Kcal

蛋白質 19.2g

脂質 16.6g

カルシウム 251mg 鉄分 2mg



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	
19	ご飯 (タンドルーチキン 木 きゅうりとトマトの豆サラダ ミルクスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏肉、牛乳、大豆、ヨーグルト、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、そらまめ、こまつな、トマト、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だし、の素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット ジョアマスカット そらまめのかき揚げ
20	ご飯 (焼肉 金 ツナサラダ みそ汁(豆腐 ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、ツナ缶、バター、みそ	メロン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、りんごジャム	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 りんごのショートブレッド
21	ミートスパゲティ (スープ(小松菜 豆腐) 土 パナナ	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐	たまねぎ、パナナ、こまつな	だし汁、ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
23	チキンカレーライス (ひじきのマリネ 月 フルーツポンチ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、みかん、だいこん、もも、パイナップル、きゅうり、ひじき	カレーウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
24	ご飯 (魚の塩焼き 火 小松菜のごま酢和え さつま汁(豚肉)	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、油、砂糖、ごま	牛乳、鮭、豚肉、卵、みそ、脱脂粉乳、バター	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 サーターアングダー
25	ご飯 (五目卵焼き 水 ほうれん草のいそ和え すまし汁(豆腐・たまねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、豆乳、チーズ	ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ボンデケーキ
26	ご飯 (鶏肉のかりん揚げ 木 酢の物 みそ汁(あさり・キャベツ・たまねぎ)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、あさり、みそ	オレンジジュース、パナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、かんてん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー クラッカー
27	ご飯 (ハンバーグ 金 フレンチサラダ スープ(じゃがいも・コーン)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、納豆、しらす	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、のり	だし汁、酢、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 納豆巻き
28	冷やしうどん (じゃが芋の甘辛煮 土 ヨーグルト	うどん、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ	にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
30	肉みそ丼 (コーンサラダ 月 すまし汁(小松菜 えのき)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、えのきたけ、ピーマン	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ



沖縄県の郷土料理

サーターアングダー



中国からの影響を受け発展してきた琉球王国は、琉球菓子にも中国風と和風が入り混じっています。そこに菓子職人たちの洗練された技法が加わり、暑い沖縄県の風土に合ったものが生まれてきました。特に日持ちのよい揚げ菓子や焼き菓子などがあり、祝い事などの行事や儀礼などの催しには欠かせません。全国的に沖縄県のお菓子、おやつとして知名度が高いのが「サーターアングダー」で、小麦粉を卵、砂糖と合わせてこねて油で揚げた沖縄風のドーナツのことを言います。揚げることで生地が割れ、チューリップの花が咲いたような形になるのが特徴です。中国から伝わってきたお菓子と考えられており、中国菓子の「開口笑（かいこうしょう）」や「開口球（かいこうきゅう）」と似ています。「アングダー」はてんぶら衣のような生地を揚げたものを指しており、サツマイモや紅イモを使った「シムクジアングダー」や、砂糖を使わない「白アングダー」という料理もあります。

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー564Kcal 蛋白質 22.8g
エネルギー 470Kcal 蛋白質 19.2g

脂質 19.1g
脂質 16.6g

カルシウム 270mg 鉄分 3mg
カルシウム 251mg 鉄分 2mg