



令和6年度6月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名 (捕食)
			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	調味料				
1・15	土	麦御飯 豆腐の五目焼き 白菜のゆかりサラダ 根菜の昆布汁	さつまいも、七分つき米、小麦粉、片栗粉、押麦、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、おろぼこんぶ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 鬼まんじゅう	521kcal	そうめんチャップルもも餅 キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、 そうめん、桃食パン、ビザソー	
3・17	月	トマトチキンカレー いんげんのごまあえ チーズ バナナ	米、片栗粉、砂糖、油	豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、きな粉、バター、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、いんげん、ホールトマト缶詰	カレーウ、しょうゆ	麦茶 豆乳きな粉寒	551kcal	ビザトースト オニオンマン、ウインナー、チーズ、玉ねぎ、 ブイヨン	
4・18	火	ミートスパゲティ さっぱりポテトサラダ キャベツコンソメスープ オレンジ	マカロニスパゲティ、じゃがいも、食パン、油、砂糖、米粉、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 フレンチトースト	533kcal	鮭おにぎり かぶのすまし汁 だし汁、かぶ、油揚げ、酒、みりん、 しょうゆ	
5・19	水	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の旨煮 なめこの味噌汁	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	なめこ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、パセリ粉	牛乳 さつまいもソテー	509kcal	そぼろ丼 卵スープ 砂糖、しょうゆ、中	
6・20	木	けんちんうどん 厚揚げのねぎみそ焼き にんじんナムル キウイフルーツ	ゆでうどん、七分つき米、さといも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、しらす干し、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	キウイフルーツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 おかかチーズ おにぎり	515kcal	ツナマヨサンド バナナ マヨネーズ、バナナ	
7・21	金	御飯 ピーマンの細切り炒め かぼちゃの甘煮 ニラ玉スープ	米、小麦粉、マーガリン、グラニュー糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ブルーベリー、にら、黄ピーマン	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 ブルーベリー マフィン	599kcal	ワカメおにぎり 豆腐の味噌汁 だし汁、豆腐、長	
8・22	土	野菜そぼろ丼 アスパラサラダ 玉ねぎとセロリのスープ	七分つき米、コーンフレーク、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、いわし(田作り)、アーモンド(乾)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、グリーンアスパラガス、コーン缶、セロリ、レモン果汁	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 小魚 せんべい	517kcal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ フルーツ	
10・24	月	麦ごはん クリームシチュー 温野菜サラダ きゅうりちくわ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、バター	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、いんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 プリン	568kcal	焼きそば キウイ 人参、ピーマン、ウインナー、ウスターソース、しょうゆ、キウイ	
11・25	火	野菜しょうゆラーメン 豆腐とオクラのサラダ さつま揚げと大根の煮物 バナナ	生中華めん、上新粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、さつま揚げ、豚肉(もも)、卵、ごま	バナナ、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 チヂミ	572kcal	ピラフおにぎり キャベツスープ ゆ、キャベツ、玉ねぎ、かつおだし汁、酒、みりん、 しょうゆ	
12	水	枝豆とじゃこの御飯 肉じゃが ブロッコリーのお浸し かぶのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、食パン、しらす、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぶ、葉、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えだまめ、いちごジャム、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ジャムサンド	559kcal	納豆トースト バナナ マーガリン、マヨネーズ、海苔、バナナ	
26	水	わかめ御飯 豆腐揚げボール 切干大根のサラダ 麩のすまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、油、焼ふ	牛乳、木綿豆腐、生クリーム、ちくわ、しらす干し、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、もも缶、えのきたけ、いちご、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 誕生日ケーキ	579kcal	焼きうどん もも餅 うどん、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚引き肉、酒、しょうゆ、かつお節、オレンジ	
13・27	木	親子うどん ソーセージマヨ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 キウイフルーツ	干しうどん、さつまいも、七分つき米、もち米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏むね肉、魚肉ソーセージ、かまぼこ、油揚げ、きな粉	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 きな粉おはぎ	524kcal	ロールパン かぼちゃのスープ	
14・28	金	中華丼 ちくわとトマトのさっぱり和え コーンスープ オレンジ	七分つき米、ホットケーキ粉、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ちくわ、ごま	オレンジ、トマト、はくさい、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、あさつき、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 ココア蒸しパン	593kcal	ツナおにぎり けんちん汁 米、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、かつおだし汁、ごぼう、人参、大根、豆腐、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ	

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価
3～5歳	エネルギー572Kcal	エネルギー545Kcal
1～2歳	エネルギー419Kcal	エネルギー406Kcal

・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

