



2025年6月 松風幼稚園予定献立表



日にち	曜日	屋食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
2	月	カレーライス キャベツとブロッコリーのお楽しみ わかめと鮎のスープ 鯖缶	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク 鮭	鶏肉・スキムミルク かつお節 わかめ	生薬・にんにく・玉ねぎ 人参・キャベツ ブロッコリー・コーン 鯖缶	407	14.7	6.4	102	1.9
3	火	ご飯 鮎の味噌煮 茎わかめのきんぴら 大根と小松菜のすまし汁/カップヨーグルト	米 砂糖 砂糖	鯖・茎わかめ 味噌・豚肉	生薬 ごぼう・人参 大根・小松菜 カップヨーグルト	395	16.7	9.9	137	1.6
4	水	ご飯 豚玉煮 ナムル なめこの味噌汁/チーズ	米 砂糖 ごま油・ごま	豚肉・卵 海苔 味噌	玉ねぎ・チンゲン菜 もやし・人参 なめこ・小ねぎ	381	17.8	9.5	206	1.4
5	木	食パン 鶏肉のトマト煮 チーズ入りポテトサラダ ほうれん草と豆腐のスープ/ゼリー	食パン 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 チーズ	玉ねぎ・トマト缶 パセリ・人参 きゅうり・ほうれん草	358	17.0	12.1	125	1.6
6	金	麦ご飯 豚肉とたけのこの炒め物 小松菜の納豆和え もずくのすまし汁/オレンジ	米・押麦 片栗粉・油 砂糖	豚肉 納豆 もずく	たけのこ・ピーマン・パプリカ 生薬・小松菜 人参・長ねぎ オレンジ	334	15.1	5.2	104	0.8
9	月	ご飯 豚肉と高野豆腐の旨煮 白菜と鶏ささみの味噌和え しめじと卵のすまし汁/チーズ	米 油 砂糖	高野豆腐・豚肉 鶏肉・海苔 卵	玉ねぎ・人参 白菜 しめじ	386	20.6	9.4	211	1.3
10	火	納豆チャーハン スパゲティサラダ 小松菜と鮎のすまし汁 いちごジャムヨーグルト	米 ごま油・スパゲティ マヨネーズ・鮭 いちごジャム	納豆	玉ねぎ・人参 小ねぎ・きゅうり 小松菜	369	10.4	7.1	108	0.6
11	水	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜とキャベツの塩昆布和え わかめともやしの味噌汁/白焼	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま油	鶏肉・厚揚げ 塩昆布 わかめ 味噌	玉ねぎ・人参 白菜 キャベツ もやし・白焼	412	15.1	10.8	166	1.1
12	木	けんちんうどん 小松菜ともやしのごま和え 竹輪の磯辺揚げ ひよこゼリー	うどん ごま・砂糖 小麦粉・油 ひよこゼリー	鶏肉 豆腐 竹輪・青のり	大根・ごぼう・人参 しめじ・長ねぎ 小松菜・もやし	390	17.5	5.8	122	2.2
13	金	ご飯 松風焼き 切干大根の和え物 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁/みかん缶	米 パン粉・ごま・油 砂糖	豚肉・鶏肉 味噌・豆腐	玉ねぎ 切干大根・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ みかん缶	359	12.5	8.0	115	0.7
16	月	麦ご飯 なら豚春雨 カニカマサラダ もやしとチンゲン菜の味噌汁/カップヨーグルト	米・押麦 春雨・砂糖・ごま油 ごま・油	豚肉 カニカマ 味噌 カップヨーグルト	玉ねぎ・人参・にら 生薬・キャベツ・きゅうり もやし・チンゲン菜	370	14.9	7.3	159	1.0
17	火	ご飯 親子煮 小松菜のしらす和え 豆腐と油揚げの味噌汁/バナナ	米 砂糖 砂糖	鶏肉 卵・海苔 しらす 豆腐・油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・コーン バナナ	383	17.3	6.6	123	1.3

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

* 材料仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。

* 幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。

日にち	曜日	屋食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18	水	ご飯 肉じゃが 干草和え 茄子の味噌汁/ゼリー	米 じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油・ごま ゼリー	豚肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参 いんげん 小松菜・人参 なす・長ねぎ	461	14.3	6.5	144	1.4
19	木	ご飯 バーベキューチキン ひじきのめし煮 かぶの味噌汁/チーズ	米 砂糖 ごま油	鶏肉 ひじき さつまいも/味噌 チーズ	人参・グリーンピース かぶ 小ねぎ	399	18.4	12.8	200	1.5
20	金	ご飯 鮎のねぎ焼 鶏肉和え 里芋と大根の味噌汁/パイ缶	米 油 砂糖	鮭 海苔 味噌	長ねぎ・にんにく 小松菜・人参 キャベツ 里芋・大根・パイ缶	318	12.9	3.2	77	0.6
23	月	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華サラダ わかめスープ/ゼリー	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油 砂糖・ごま油・ごま・ゼリー	豚肉 豆腐・味噌 わかめ	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり 人参 玉ねぎ	400	12.4	11.8	102	0.8
24	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもとウィンナー炒め チンゲン菜と厚揚げの味噌汁/みかん缶	米 マーマレードジャム・砂糖 さつまいも・油	鶏肉 ウィンナー 厚揚げ・味噌	玉ねぎ チンゲン菜 みかん缶	475	18.5	14.5	104	0.8
25	水	味噌ラーメン 人参のサラダ 粉ふき芋 りんごヨーグルト	中華麺 ごま油 油・砂糖 じゃが芋・砂糖	鶏肉 味噌 ツナ 唐のり・ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ・コーン 人参・もやし りんご缶	346	14.7	7.1	118	1.4
26	木	真だくさんそぼろ丼 春雨サラダ キャベツとにらのスープ チーズ	米 油・砂糖 春雨・砂糖・ごま油	鶏肉 こんにゃく	人参・玉ねぎ しめじ・いんげん もやし・きゅうり・人参 キャベツ・にら	358	10.5	8.0	177	1.0
27	金	ご飯 鶏のから揚げ 鶏干大根の塩昆布和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁/かぼちゃと大根の味噌汁/みかん缶	米 片栗粉・油 じゃが芋	鶏肉 塩昆布 味噌	生薬・切干大根 小松菜・人参 玉ねぎ	459	16.7	14.4	101	1.0
30	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ささ身と小松菜の胡麻和え 高野豆腐の味噌汁/みかんゼリー	米・押麦 油・砂糖 ごま・砂糖 みかんゼリー	豚肉 高野豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 生薬・切干大根 きゅうり・にんじん 小ねぎ	374	18.2	6.2	119	0.9

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	387	15.5	8.7	134	1.2



歯と口の健康週間

6月4日から一週間は、「歯と口の健康週間」です。
6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取り組みです。
歯と口の健康について学び、歯と口の病気を予防する習慣を身につけることや、病気になる前に早く発見して治療をすることで、歯の寿命を延ばし、健康に生きる事を目標にしています。

6/3の給食で「茎わかめのきんぴら」を予定しています。
よく噛んで食べてくださいね!★

かむって、なんなにすばらしい! (>w<)!

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、律や心はともい
いことがたくさんあります。

