

令和7年6月 献立表 (B:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | 献立名       |                                                  |                     | あか                                         | さいろ                                                                   | みどり                                                                |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|---------|-------------|---------|-----------|----------|----------|---------|----------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 午前<br>おやつ | 昼食                                               | 午後おやつ               | 体をつくる<br>血や肉になる                            | 力や体温のもとになる                                                            | 体の調子を整える                                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 月 | 牛乳        | ごはん<br>煮魚 きゅうりのごまあえ<br>そうめん汁                     | 飲むヨーグルト<br>かりんとう    | 牛乳 白身魚 煮干し<br>だし昆布<br>飲むヨーグルト(鉄多め)         | 米 酒 砂糖 しょうゆ<br>ごま そうめん かりんとう                                          | しょうが きゅうり 玉ねぎ<br>にんじん ねぎ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火 | 牛乳        | ごはん 鶏肉のみそ焼き風<br>アスパラガス、にんじん<br>わかめと玉ねぎのすまし汁      | 牛乳<br>＊フルーツポンチ      | 牛乳 鶏肉 みそ<br>わかめ 煮干し<br>だし昆布                | 米 みりん サラダ油 酒<br>砂糖 マヨネーズ しょうゆ                                         | アスパラガス にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ パナナ みかん(缶)<br>もも(缶)                          |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 水 | 牛乳        | ごはん<br>おいどん揚げ オクラの甘酢あえ<br>もやしのみそ汁                | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ   | 牛乳 豆腐 いわし<br>スキムミルク みそ 卵<br>油揚げ 煮干し<br>チーズ | 米 小麦粉 酒 砂糖<br>サラダ油 酢 しょうゆ<br>せんべい                                     | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>オクラ もやし ねぎ                                        |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 木 | 牛乳        | パン<br>キャベツのハンバーグ トマト<br>オニオンスープ                  | 牛乳<br>ビスケット         | 牛乳 合ひき肉 卵                                  | ロールパン パン粉<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ サラダ油<br>バター スープの素<br>ビスケット           | キャベツ 玉ねぎ トマト<br>にんじん パセリ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 金 | 牛乳        | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが風味焼き<br>豆腐と油揚げのみそ汁              | 牛乳<br>＊キャラットちゃん     | 牛乳 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ 煮干し<br>スキムミルク           | 米 サラダ油 砂糖<br>しょうゆ 片栗粉<br>ホットケーキミックス                                   | にんじん 玉ねぎ ビーマン<br>パプリカ(赤) パプリカ(黄)<br>しめじ しょうが ねぎ<br>干しびどう にんじんジュース  |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 土 | 牛乳        | パン<br>炒めビーフン<br>わかめスープ                           | 牛乳<br>サブレ           | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>わかめ                          | ロールパン ビーフン<br>サラダ油 しょうゆ<br>スープの素 サブレ                                  | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>もやし 干しいたけ ねぎ                                      |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 月 | 牛乳        | ごはん<br>大豆入りキーマカレー<br>トマトとオクラのサラダ                 | 牛乳<br>オレンジ          | 牛乳 牛ひき肉<br>ゆで大豆 チーズ<br>かつお節                | 米 トマトケチャップ<br>カレールウ サラダ油 酢<br>しょうゆ                                    | 玉ねぎ にんじん トマト オクラ<br>ネーブルオレンジ                                       |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火 | 牛乳        | パン<br>拌三糸<br>青梗菜と豆腐のスープ                          | 牛乳<br>＊黒糖もち         | 牛乳 ハム 卵 豆腐<br>きな粉                          | ロールパン サラダ油<br>はるさめ 砂糖 酢 ごま油<br>しょうゆ スープの素<br>片栗粉 黒砂糖                  | きゅうり チンゲンサイ<br>干しいたけ                                               |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 水 | 牛乳        | ごはん<br>煮魚 きゅうりのごまあえ<br>そうめん汁                     | 飲むヨーグルト<br>かりんとう    | 牛乳 白身魚 煮干し<br>だし昆布<br>飲むヨーグルト(鉄多め)         | 米 酒 砂糖 しょうゆ<br>ごま そうめん かりんとう                                          | しょうが きゅうり 玉ねぎ<br>にんじん ねぎ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木 | 牛乳        | パン<br>レバーボール ボイルキャベツ<br>もずくスープ                   | 牛乳<br>クッキー          | 牛乳 鶏レバー みそ<br>スキムミルク 卵<br>もずく              | ロールパン ピーナッツ<br>小麦粉 サラダ油 しょうゆ<br>砂糖 スープの素 クッキー                         | にんじん 玉ねぎ ビーマン<br>キャベツ ねぎ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 金 | 牛乳        | ごはん 手羽中の照煮<br>小松菜とツナの中華和え<br>きのこわかめの中華風スープ       | 牛乳<br>おかき           | 牛乳 鶏手羽中<br>まぐろ油漬 わかめ                       | 米 酒 砂糖 酢 しょうゆ<br>みりん ごま油 スープの素<br>おかき                                 | 小松菜 にんじん えのきたけ<br>なめこ                                              |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 土 | 牛乳        | (ごはん)<br>肉みそうどん<br>バナナ                           | 牛乳<br>丸ボーロ          | 牛乳 鶏ひき肉<br>赤みそ 卵                           | うどん 砂糖 スープの素<br>サラダ油 丸ボーロ 米                                           | きゅうり もやし トマト<br>しょうが パナナ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 月 | 牛乳        | ごはん<br>おいどん揚げ オクラの甘酢あえ<br>もやしのみそ汁                | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ   | 牛乳 豆腐 いわし<br>スキムミルク みそ 卵<br>油揚げ 煮干し<br>チーズ | 米 小麦粉 酒 砂糖<br>サラダ油 酢 しょうゆ<br>せんべい                                     | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>オクラ もやし ねぎ                                        |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火 | 牛乳        | (パン)<br>レバーミートスパゲッティ<br>野菜スープ                    | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ | 牛乳 牛ひき肉<br>鶏レバー チーズ<br>いりこ                 | スパゲッティ バター<br>サラダ油 トマトケチャップ スー<br>プの素 ウスターソース<br>あられ ロールパン            | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ 小松菜                                        |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 水 | 牛乳        | ごはん 鶏肉のみそ焼き風<br>アスパラガス、にんじん<br>わかめと玉ねぎのすまし汁      | 牛乳<br>＊フルーツポンチ      | 牛乳 鶏肉 みそ<br>わかめ 煮干し<br>だし昆布                | 米 みりん サラダ油 酒<br>砂糖 マヨネーズ しょうゆ                                         | アスパラガス にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ パナナ みかん(缶)<br>もも(缶)                          |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木 | 牛乳        | パン<br>キャベツのハンバーグ トマト<br>オニオンスープ                  | 牛乳<br>ビスケット         | 牛乳 合ひき肉 卵                                  | ロールパン パン粉<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ サラダ油<br>バター スープの素<br>ビスケット           | キャベツ 玉ねぎ トマト<br>にんじん パセリ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 金 | 牛乳        | ガパオライス<br>青のり香る鶏ささみフライ<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ オレンジ | 固形ヨーグルト             | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏ささみ 青のり<br>ヨーグルト               | 米 ごま油 砂糖 しょうゆ<br>鶏がらスープの素 酒<br>みりん てんぷら粉<br>マヨネーズ サラダ油 酢<br>スープの素 片栗粉 | 玉ねぎ パプリカ(赤) ビーマン<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり スイートコーン パセリ<br>ネーブルオレンジ |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 土 | 牛乳        | パン<br>炒めビーフン<br>わかめスープ                           | 牛乳<br>サブレ           | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>わかめ                          | ロールパン ビーフン<br>サラダ油 しょうゆ<br>スープの素 サブレ                                  | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>もやし 干しいたけ ねぎ                                      |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 月 | 牛乳        | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが風味焼き<br>豆腐と油揚げのみそ汁              | 牛乳<br>＊キャラットちゃん     | 牛乳 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ 煮干し<br>スキムミルク           | 米 サラダ油 砂糖<br>しょうゆ 片栗粉<br>ホットケーキミックス                                   | にんじん 玉ねぎ ビーマン<br>パプリカ(赤) パプリカ(黄)<br>しめじ しょうが ねぎ<br>干しびどう にんじんジュース  |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火 | 牛乳        | ごはん<br>大豆入りキーマカレー<br>トマトとオクラのサラダ                 | 牛乳<br>オレンジ          | 牛乳 牛ひき肉<br>ゆで大豆 チーズ<br>かつお節                | 米 トマトケチャップ<br>カレールウ サラダ油 酢<br>しょうゆ                                    | 玉ねぎ にんじん トマト オクラ<br>ネーブルオレンジ                                       |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 水 | 牛乳        | パン<br>拌三糸<br>青梗菜と豆腐のスープ                          | 牛乳<br>＊黒糖もち         | 牛乳 ハム 卵 豆腐<br>きな粉                          | ロールパン サラダ油<br>はるさめ 砂糖 酢 ごま油<br>しょうゆ スープの素<br>片栗粉 黒砂糖                  | きゅうり チンゲンサイ<br>干しいたけ                                               |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木 | 牛乳        | ごはん<br>魚の南蛮漬 トマト<br>胡瓜もみ<br>えのきと人参のみそ汁           | 牛乳<br>かりんとう         | 牛乳 白身魚 煮干し<br>みそ                           | 米 片栗粉 サラダ油<br>しょうゆ 砂糖 酢<br>かりんとう                                      | トマト きゅうり えのきたけ<br>にんじん ねぎ 玉ねぎ                                      |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 金 | 牛乳        | ごはん 手羽中の照煮<br>小松菜とツナの中華和え<br>きのこわかめの中華風スープ       | 牛乳<br>おかき           | 牛乳 鶏手羽中<br>まぐろ油漬 わかめ                       | 米 酒 砂糖 酢 しょうゆ<br>みりん ごま油 スープの素<br>おかき                                 | 小松菜 にんじん えのきたけ<br>なめこ                                              |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 土 | 牛乳        | (ごはん)<br>肉みそうどん<br>バナナ                           | 牛乳<br>丸ボーロ          | 牛乳 鶏ひき肉<br>赤みそ 卵                           | うどん 砂糖 スープの素<br>サラダ油 丸ボーロ 米                                           | きゅうり もやし トマト<br>しょうが パナナ                                           |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 月 | 牛乳        | (パン)<br>ミートスパゲッティ<br>野菜スープ                       | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ | 牛乳 合ひき肉<br>チーズ いりこ                         | スパゲッティ バター<br>サラダ油 トマトケチャップ<br>ウスターソース スープの素<br>あられ ロールパン             | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ 小松菜                                        |               |                |         |             |         |           |          |          |         |                |    |
| ※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。<br>また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。<br>麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。<br>【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g<br>※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。<br>※20日(金)はお誕生日献立です。<br>※令和7年4月分の献立表から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて算出した栄養価を記載しています。参考までに、エネルギーについては、日本食品標準成分表(七訂)を用いて算出した値を( )で記載しています。新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量や給食に含まれる栄養素の量は変わっておりません。 |   |           |                                                  |                     | 月平均<br>栄養価                                 | 年齢                                                                    | 区分                                                                 | エネルギー<br>Kcal | たんぱく<br>質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 食塩相<br>当量<br>g |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                  |                     |                                            | 未<br>満<br>児                                                           | 基 準 量                                                              | 470           | 15～23          | 11～16   | 210         | 2.0     | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |                |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                  |                     |                                            |                                                                       | 平均栄養価                                                              | 461(486)      | 20.3           | 17.9    | 289         | 1.8     | 365       | 0.26     | 0.45     | 19      |                |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                  |                     |                                            |                                                                       | 以<br>上<br>児                                                        | 基 準 量         | 570            | 18～29   | 13～19       | 270     | 2.3       | 225      | 0.23     | 0.36    |                | 18 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |                                                  |                     |                                            |                                                                       |                                                                    | 平均栄養価         | 533(559)       | 22.4    | 18.7        | 251     | 2.4       | 410      | 0.29     | 0.41    |                | 23 |