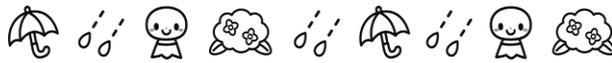
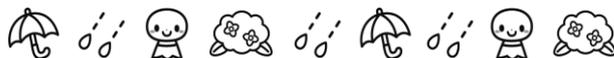


令和7年6月



きゅうしょく

日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
2月	ごはん 豆腐のみそ汁 豚の生姜焼き 浅漬 オレンジ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	米 ○食パン ジャがいも ○砂糖 ○マーガリン 押麦 サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ たまねぎ きゅうり キャベツ かぶ にんじん しょうが	エネルギー 600 kcal タンパク質 21.6 g	511 kcal 20.3 g
3火	あんかけ焼そば なるとのカルルスープ はんぺんのバター焼 グリーンサラダ バナナ	牛乳	のりおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 サフラワー油 片栗粉 ○押麦 三温糖	○牛乳 はんぺん 豚肉 なると バター ○焼きのり	バナナ 緑豆もやし はくさい こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ブロッコリー にんじん たけのこ アスパラ	エネルギー 621 kcal タンパク質 20.8 g	526 kcal 18.7 g
4水	十六穀米 キャベツのみそ汁 魚のあずま煮 こぶ和え グレープフルーツ	牛乳	ゆでそら豆 小魚 せんべい	市販菓子	米 大豆油 押麦 片栗粉 ごま(乾)	○牛乳 かじき ○いわし(煮干し) 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ はくさい ○そらまめ キャベツ にんじん たまねぎ じゅうろくさきげ 塩こんぶ しょうが	エネルギー 575 kcal タンパク質 22.7 g	494 kcal 19.8 g
5木	ハムチーズサンド コンソメコンソープ 鶏のBBQソースがけ トマトサラダ オレンジ	牛乳	カルピスゼリー せんべい	ふりかけ おにぎり	食パン 三温糖 サフラワー油	○牛乳 鶏もも肉 ○乳酸菌飲料(希釈用) ハム スライスチーズ	オレンジ トマト はくさい きゅうり キャベツ りんご たまねぎ にんじん コーン缶 ○かんでん(粉)	エネルギー 571 kcal タンパク質 18.8 g	477 kcal 17 g
6金	ごはん 中華スープ チンジャオロース ごま酢和え バナナ	牛乳	セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 押麦 ごま油 片栗粉 サフラワー油 ○ごま 三温糖	○牛乳 豚肉 鶏がらスープ	バナナ きゅうり バイン缶 こまつな たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん	エネルギー 609 kcal タンパク質 16.1 g	490 kcal 14.3 g
7土	にゅうめん 南瓜の天ぷら ミソドレサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	干しとうめん 小麦粉 大豆油 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 豚肉 ハム 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ もも缶 キャベツ にんじん こまつな ねぎ きゅうり 干しいたけ	エネルギー 618 kcal タンパク質 19.8 g	523 kcal 18.4 g
9月	手作りふりかけごはん なめこ汁 筑前煮 かに風サラダ グレープフルーツ	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	米 ○米 ごま 三温糖 押麦 砂糖 サフラワー油 ごま油	○牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 ○バター ちくわ かにかまぼこ かつお節 焼きのり しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ にんじん なめこ きゅうり キャベツ 板こんにやく たけのこ ごぼう ねぎ 干しいたけ	エネルギー 644 kcal タンパク質 25.9 g	505 kcal 21.6 g
10火	たらこスパゲティ 青菜スープ 粉ふき芋 ごまドレサラダ バナナ	牛乳	あげばん	市販菓子	スパゲティ ジャがいも ○ロールパン ○グラニュー糖 ○油 サフラワー油 ごま(乾)	○牛乳 たらこ ハム バター かつお節 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん えのきたけ パセリ	エネルギー 555 kcal タンパク質 19 g	477 kcal 17.1 g
11水	かやくごはん 大根のみそ汁 鶏のごま味噌焼 ブロッコリーのおひたし メロン	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 押麦 三温糖 ごま サフラワー油 砂糖	○牛乳 ○牛乳 鶏もも肉 豚肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン ブロッコリー もやし ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ だいこん ○バイン缶 にんじん ねぎ ごぼう ○かんでん(粉) 干しいたけ	エネルギー 583 kcal タンパク質 22.1 g	514 kcal 20.8 g
12木	カレーうどん ちくわ詰め ポパイサラダ オレンジ	牛乳	枝豆おにぎり	市販菓子	干しうどん ○米 ジャがいも サフラワー油 ごま油 三温糖 ○押麦	○牛乳 豚肉 ちくわ チーズ かつお節	オレンジ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ コーン缶 きゅうり ○えだまめ	エネルギー 573 kcal タンパク質 19.1 g	476 kcal 17.9 g
13金	ごはん かぶのみそ汁 肉野菜炒め いんげんのごま和え グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	バナナ	米 ○ホットケーキ粉 押麦 ○メープルシロップ サフラワー油 ごま(乾) 三温糖	○牛乳 ○牛乳 豚肉 ○卵 かつお節 ぼたて貝柱水煮缶 ○バター 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ いんげん にんじん たまねぎ しめじ かぶ キャベツ えのきたけ 緑豆もやし ピーマン ねぎ しいたけ	エネルギー 586 kcal タンパク質 20.8 g	535 kcal 21 g
14土	クロワッサン オニオンスープ 鮭のマヨネーズ焼 コールスローサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	クロワッサン マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 豚肉 ちくわ チーズ べにさけ 鶏もも肉	バナナ たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ にんじん コーン缶 ブロッコリー	エネルギー 629 kcal タンパク質 24.4 g	526 kcal 22.9 g
16月	納豆ごはん 白菜のみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため わかめの和え物 オレンジ	牛乳	じゃがもち スープ	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 片栗粉 三温糖 押麦	○牛乳 納豆 生揚げ 鶏ひき肉 ○ベーコン かつお節 わかめ(生) あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ テンゲンサイ はくさい ○たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ ○キャベツ ねぎ	エネルギー 540 kcal タンパク質 20.9 g	445 kcal 18.5 g
17火	タンメン 真珠蒸し ハムサラダ バナナ	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	生中華めん ○ロールパン 米 ごま油 油 片栗粉 ○三温糖	○牛乳 豚ひき肉 豚肉 ハム ○生クリーム かつお節	バナナ きゅうり はくさい ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんじん コーン缶 ブロッコリー たまねぎ ○みかん缶 ○もも缶 ○バイン缶 しいたけ 干しいたけ しょうが	エネルギー 660 kcal タンパク質 26.2 g	534 kcal 22.3 g



日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量			
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児		
18 水	豚井 具沢山みそ汁 じゃが芋のきんぴら煮 ゆでそら豆 グレープフルーツ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	米 じゃがいも ○小麦粉 押麦 三温糖 砂糖 ○サフラワー油 ごま油 ごま(乾)	◎牛乳 豚肉 ○豚肉 ○卵 かつお節 油揚げ ○かつお節 ○あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ たまねぎ にんじん そらまめ かぶ ○キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ だいこん キャベツ ○ねぎ	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 26.3g	エネルギー 528 kcal	たんぱく質 23g
19 木	ジャムサンド トマトスープ ジャーマンポテト コーンサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 抹茶むしパン	ふりかけ おにぎり	食パン じゃがいも ○ホットケーキ粉 ○砂糖 いちごジャム 油 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 ベーコン ○卵	オレンジ たまねぎ トマト コーン缶 きゅうり キャベツ トマトピューレ	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 16g	エネルギー 544 kcal	たんぱく質 16.7g
20 金	ごはん ニラ玉スープ 八宝菜 涼拌三糸 メロン	牛乳	あじさいゼリー	市販菓子	米 ○砂糖 押麦 はるさめ サフラワー油 三温糖 ごま油	◎牛乳 ○乳酸菌飲料(希釈用) 豚肉 卵 やりいか くるまえばい ハム かつお節	メロン はくさい もやし にんじん にら たまねぎ きゅうり 干しいたけ たけのこ ピーマン しょうが ○かんでん(粉) ○ぶどう果汁	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 21.3g	エネルギー 511 kcal	たんぱく質 18.6g
21 土	わかめおにぎり たまねぎのみそ汁 鶏のチーズ焼き 白す和え 桃缶	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	米 じゃがいも 押麦	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 とろけるチーズ 油揚げ しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	もも缶 ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 24.3g	エネルギー 499 kcal	たんぱく質 22.3g
23 月	ごはん わかめスープ 麻婆なす かぶときゅうりの和風サラダ グレープフルーツ	牛乳	砂町ちゃんこ汁	市販菓子	米 サフラワー油 押麦 油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま(乾)	◎牛乳 豚ひき肉 ○鶏ひき肉 ○生揚げ わかめ(生) かつお節 ○鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ なす きゅうり ねぎ たまねぎ かぶ ○ごぼう ○しめじ ○にんじん ○ねぎ ○はくさい ○にら ○れんこん ○切り干しだいこん 干しいたけ にんにく	エネルギー 542 kcal	たんぱく質 20.3g	エネルギー 449 kcal	たんぱく質 17.2g
24 火	冷やし中華 ブロッコリーと ササミサラダ バナナ	牛乳	子ぎつねおにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 サフラワー油 三温糖 ○三温糖 ○押麦 ごま(乾) ごま油	◎牛乳 卵 ハム 鶏ささみ ○油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	パナナ ブロッコリー トマト きゅうり にんじん	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 17.5g	エネルギー 469 kcal	たんぱく質 16.2g
25 水	和風スパゲティ ポトフスープ チキンソテー アスパラサラダ メロン	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	スパゲティ じゃがいも ○砂糖 マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト 鶏もも肉 ベーコン ウィンナー バター かつお節 焼きのり	メロン たまねぎ キャベツ にんじん ○もも缶 ○みかん缶 ○パナナ きゅうり しめじ アスパラ しいたけ かぶ マッシュルーム缶 ブロッコリー	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 24.2g	エネルギー 522 kcal	たんぱく質 22.1g
26 木	ちらし寿し すまし汁 魚のみそ漬焼 青菜のおひたし オレンジ	牛乳	バナナケーキ	市販菓子	米 ○小麦粉 三温糖 押麦 サフラワー油 ○砂糖	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 卵 ○卵 油揚げ しらす干し ○無塩バター かつお節 焼きのり わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ こまつな ねぎ ○パナナ えのきたけ にんじん かんぴょう(乾) れんこん さやえんどう 干しいたけ	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 25.9g	エネルギー 521 kcal	たんぱく質 23.5g
27 金	カレーライス 貝柱ときのこのスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 グレープフルーツ	牛乳	じゃこトースト	バナナ	米 じゃがいも ○食パン サフラワー油 押麦 ○マヨネーズ片栗粉 三温糖	◎牛乳 鶏レバー 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 ○しらす干し ○粉チーズ ○あおのり	グレープフルーツ たまねぎ きゅうり はくさい にんじん しめじ レモン にんにく	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 22.3g	エネルギー 464 kcal	たんぱく質 19g
28 土	けんちんうどん さつまいものレモン煮 フレンチサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	さつまいも 干しうどん さといも 砂糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節	バナナ きゅうり キャベツ みかん缶 にんじん だいこん 板こんにやく レモン ねぎ ごぼう	エネルギー 597 kcal	たんぱく質 17.6g	エネルギー 532 kcal	たんぱく質 17.7g
30 月	ごま塩ふりかけごはん なすのみそ汁 鶏の照り焼き 大根サラダ オレンジ	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 サフラワー油 押麦	◎牛乳 鶏もも肉 ハム 油揚げ かにかまぼこ かつお節 ○とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ だいこん なす きゅうり たまねぎ	エネルギー 526 kcal	たんぱく質 17.9g	エネルギー 443 kcal	たんぱく質 17.7g

※都合により献立を変更する場合があります。
 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標 摂取量	エネルギー		たんぱく質		平均 摂取量	エネルギー		たんぱく質	
	幼児	乳児	幼児	乳児		幼児	乳児	幼児	乳児
	624kcal	503kcal	25.0g	20.1g		591kcal	501kcal	21.3g	19.4g

<行事食>

- ・4日(水)・18日(水) そら豆のさやむき
- ・26日(木) 誕生会



6月の目標

食事のマナーを守って食事をしましょう