



令和7年6月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	ご飯 揚げちくわ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/三温糖/コッペパン	ちくわ/あおのり/ひじき/大豆/油揚げ/みそ/牛乳/クリーム	にんじん/こまつな/玉ねぎ/えのきたけ/もも缶	642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 フルーツサンド				583 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
						647 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
3 火	ご飯 さわらの西京焼き もやしのごまサラダ うどん入り汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/三温糖/ごま/うどん/じゃがいも/ホットケーキミックス/米白絞油	さわら/みそ/ハム/豆腐/牛乳	もやし/きゅうり/にんじん/ほうれんそう/ねぎ	583 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 揚げじゃが				647 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
						617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
4 水	食パン ジャム ローストチキン マカロニサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	食パン/ジャム/三温糖/マカロニ/マヨネーズ/じゃがいも/精白米/強化米	鶏肉/脱脂粉乳/牛乳/わかめ	しょうが/にんにく/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/玉ねぎ/コーンクリーム/コーン缶	647 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 おにぎり				617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
						542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	ご飯 蒸しシューマイ 五目野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ホットケーキミックス/バター	豚肉/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	玉ねぎ/しょうが/グリーンピース/もやし/にんじん/こまつな/コーン缶/キャベツ/レモン	617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 にんじんケーキ				542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
						535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
6 金	ご飯 さけフライ きゅうりのレモン醤油和え すまし汁	牛乳 ウエハース	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/焼きふ/ももゼリー/お菓子	さけ/たまご/鶏肉/牛乳	きゅうり/レモン/ほうれんそう/にんじん	542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 ももゼリー お菓子				535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
						604 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
7 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん/じゃがいも/三温糖/食パン/ジャム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/バナナ	535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 ジャムパン				604 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
						607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
9 月	ご飯 さばの塩焼き 納豆和え 豚汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/じゃがいも/米サラダ油/食パン/ミルクチョコレート	さば/納豆/豆腐/豚肉/みそ/牛乳/あずき	こまつな/ほうれんそう/ねぎ/にんじん/だいこん	604 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
		牛乳 チョコあんパン				607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
						627 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g
10 火	ご飯 鶏の唐揚げ ばんさんすう トマトスープ	牛乳 あられ	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/はるさめ/ごま油/三温糖/バター/お菓子	鶏肉/ハム/ベーコン/牛乳/寒天	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/トマト缶/りんごジュース/ぶどうジュース	607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 あじさい寒天 お菓子				627 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g
						587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 水	コッペパン ミートローフ 三色ポテト 野菜スープ	牛乳 クラッカー	コッペパン/パン粉/じゃがいも/バター/マヨネーズ/ホットケーキミックス/三温糖/米サラダ油	豚肉/牛乳/たまご/ハム	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/こまつな	627 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 抹茶蒸しケーキ				587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
						544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
12 木	ご飯 けんちん揚げ ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/ごま油/ごま/マカロニ	豆腐/鶏肉/わかめ/みそ/牛乳/きな粉	にんじん/ブロッコリー/キャベツ/玉ねぎ	587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
		牛乳 マカロニ安倍川				544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
						600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
13 金	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 ビスケット	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/お菓子	豚肉/牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/もやし/きゅうり/パイン缶	544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 ヨーグルト お菓子				600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
						642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
14 土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ/米サラダ油/じゃがいも/焼きふ/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/ベーコン/粉チーズ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/にんじん/ピーマン/パセリ/バナナ	600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 チョコサンド				642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
						583 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
16 月	ご飯 揚げちくわ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/三温糖/コッペパン	ちくわ/あおのり/ひじき/大豆/油揚げ/みそ/牛乳/クリーム	にんじん/こまつな/玉ねぎ/えのきたけ/もも缶	642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 フルーツサンド				583 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
						677 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
17 火	ご飯 さわらの西京焼き もやしのごまサラダ うどん入り汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/三温糖/ごま/うどん/じゃがいも/ホットケーキミックス/米白絞油	さわら/みそ/ハム/豆腐/牛乳	もやし/きゅうり/にんじん/ほうれんそう/ねぎ	583 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 揚げじゃが				677 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
						642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
18 水	食パン ジャム ローストチキン マカロニサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	食パン/ジャム/三温糖/マカロニ/マヨネーズ/じゃがいも/精白米/強化米/ごま	鶏肉/脱脂粉乳/牛乳/ツナ缶/塩昆布	しょうが/にんにく/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/玉ねぎ/コーンクリーム/コーン缶	677 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 おにぎり				642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
						617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	
19 木	ご飯 蒸しシューマイ 五目野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ホットケーキミックス/バター	豚肉/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	玉ねぎ/しょうが/グリーンピース/もやし/にんじん/こまつな/コーン缶/キャベツ/レモン	617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 にんじんケーキ				542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
						535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
20 金	ご飯 さけフライ きゅうりのレモン醤油和え すまし汁	牛乳 ウエハース	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/焼きふ/ももゼリー/お菓子	さけ/たまご/鶏肉/牛乳	きゅうり/レモン/ほうれんそう/にんじん	542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 ももゼリー お菓子				535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
						604 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
21 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん/じゃがいも/三温糖/食パン/ジャム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/バナナ	535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 ジャムパン				604 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
						607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
23 月	ご飯 さばの塩焼き 納豆和え 豚汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/じゃがいも/米サラダ油/食パン/ミルクチョコレート	さば/納豆/豆腐/豚肉/白みそ/牛乳/あずき	こまつな/ほうれんそう/ねぎ/にんじん/だいこん	604 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
		牛乳 チョコあんパン				607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
						627 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 火	ご飯 鶏の唐揚げ ばんさんすう トマトスープ	牛乳 あられ	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/はるさめ/ごま油/三温糖/バター/お菓子	鶏肉/ハム/ベーコン/牛乳/寒天	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/トマト缶/りんごジュース/ぶどうジュース	607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 あじさい寒天 お菓子				627 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g
						587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	コッペパン ミートローフ 三色ポテト 野菜スープ	牛乳 クラッカー	コッペパン/パン粉/じゃがいも/バター/マヨネーズ/ホットケーキミックス/三温糖/米サラダ油	豚肉/牛乳/たまご/ハム	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/こまつな	627 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 抹茶蒸しケーキ				587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
						544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	ご飯 けんちん揚げ ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/ごま油/ごま/マカロニ	豆腐/鶏肉/わかめ/みそ/牛乳/きな粉	にんじん/ブロッコリー/キャベツ/玉ねぎ	587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
		牛乳 マカロニ安倍川				544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
						600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
27 金	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 ビスケット	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/お菓子	豚肉/牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/もやし/きゅうり/パイン缶	544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 ヨーグルト お菓子				600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
						642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
28 土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ/米サラダ油/じゃがいも/焼きふ/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/ベーコン/粉チーズ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/にんじん/ピーマン/パセリ/バナナ	600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 チョコサンド				642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
						583 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
30 月	ご飯 肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/じゃがいも/しらたき/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/コッペパン/グラニュー糖/米白絞油	豚肉/塩昆布/油揚げ/みそ/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/きゅうり/やいばん/きゅうり/切干しいたけ/ねぎ	570 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 きなこ揚げパン				642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
						677 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「揚げちくわ」です。
前歯を使ってかじりとり、奥歯でしっかりよく噛んで食べましょう。