



# 6月 給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園  
都合により献立を変更する事があります。

| 曜日  | 栄養価   |      | 朝おやつ | 昼食             | 材 料 名                                   |                                 |                                               | おやつ                                           | 材 料 名                    |            |             |                                          |
|-----|-------|------|------|----------------|-----------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|------------------------------------------|
|     | 乳児    | 幼児   |      |                | 赤:血や肉を作る                                | 緑:体の調子を整える                      | 黄:熱や力の元になる                                    |                                               | 赤                        | 緑          | 黄           |                                          |
| 2月  | エネルギー | 490  | 544  | 牛乳<br>たべっこベイビー | 豚肉と高野の卵とじ井<br>チンゲン菜のポン酢和え<br>大根の味噌汁     | 豚肉・高野豆腐・鶏卵<br>味噌                | 玉ねぎ・人参・みつば<br>チンゲン菜・人参<br>大根・しめじ・ねぎ           | 米・しょうゆ・みりん・上白糖<br>ポン酢・上白糖                     | 牛乳<br>マドレーヌ              | 牛乳<br>鶏卵   | レモン         | 小麦粉<br>有塩バター<br>上白糖                      |
|     | 蛋白質   | 20.3 | 22.0 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 16.3 | 16.5 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.2  | 1.4  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 3月  | エネルギー | 441  | 477  | 牛乳<br>マリー      | ご飯<br>チャプチェ<br>餃子<br>わかめスープ             | 豚肉・チキンスープ<br>餃子<br>チキンスープ       | 玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸<br>わかめ・コーン・人参                | 米<br>春雨・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま<br>塩                  | お茶<br>ピーチヨーグルト<br>ぼたぼた焼き | ヨーグルト      | 黄桃缶         | ほうじ茶<br>上白糖<br>コーンフ<br>レーク<br>ぼたぼた<br>焼  |
|     | 蛋白質   | 14.0 | 14.6 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 11.0 | 9.9  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.5  | 1.9  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 4月  | エネルギー | 495  | 514  | 牛乳<br>ビスコ      | ご飯<br>さわらの幽庵焼き<br>小松菜の煮浸し<br>豆腐の味噌汁     | さわら<br>揚げ<br>絹ごし豆腐・味噌           | レモン果汁・インゲン<br>小松菜・人参<br>人参・ねぎ                 | 米<br>酒・みりん・しょうゆ・上白糖<br>しょうゆ・上白糖・みりん           | 牛乳<br>抹茶クッキー             | 牛乳         |             | 小麦粉<br>片栗粉<br>グリーン<br>ティ<br>マーガリン<br>上白糖 |
|     | 蛋白質   | 20.6 | 20.4 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 18.0 | 16.6 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.7  | 2.1  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 5月  | エネルギー | 434  | 487  | 牛乳<br>バナナ      | ご飯<br>中華風ローストチキン<br>もやしのナムル<br>中華スープ    | 鶏肉<br>チキンスープ                    | 玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー<br>もやし・きゅうり・人参<br>わかめ・玉ねぎ・コーン | 米<br>しょうゆ・みりん・ごま・ごま油・塩<br>しょうゆ・上白糖・ごま油・塩<br>塩 | 牛乳<br>カルピス寒天<br>星たべよ     | 牛乳<br>カルピス |             | 寒天<br>星たべよ                               |
|     | 蛋白質   | 17.9 | 20.4 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 15.2 | 17.6 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.3  | 1.7  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 6月  | エネルギー | 500  | 531  | 牛乳<br>サラダせん    | ハヤシライス<br>キャベツのサラダ<br>パイン缶              | 牛肉・コンソメ<br>マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ | コーン・キャベツ・人参<br>パイン缶                           | 米<br>和風ドレッシング                                 | 牛乳<br>いももち               | 牛乳         |             | じゃが芋<br>片栗粉<br>酒<br>しょうゆ<br>上白糖          |
|     | 蛋白質   | 16.4 | 17.3 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 14.2 | 12.5 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 2.3  | 2.7  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 7月  | エネルギー | 177  | 175  | 牛乳<br>ぱりんこ     | お弁当会                                    |                                 |                                               |                                               | 牛乳<br>ビスコ<br>ハッピーターン     | 牛乳         |             | ビスコ<br>ハッピー<br>ターン                       |
|     | 蛋白質   | 7.1  | 5.8  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 10.3 | 9.7  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 0.4  | 0.3  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 9月  | エネルギー | 380  | 411  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ご飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>チンゲン菜の中華和え<br>中華スープ | ミートボール・チキンスープ<br>チキンスープ         | 玉ねぎ・三色ピーマン<br>チンゲン菜・人参・コーン<br>玉ねぎ・人参・にら       | 米<br>しょうゆ・酢・上白糖・片栗粉<br>しょうゆ・上白糖・ごま油・塩<br>塩    | お茶<br>フルーチェ<br>ハッピーターン   | 牛乳         |             | ほうじ茶<br>フルーチェ<br>(イチゴ)<br>ハッピー<br>ターン    |
|     | 蛋白質   | 13.7 | 13.3 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 10.6 | 9.4  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.2  | 1.4  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 10月 | エネルギー | 503  | 530  | 牛乳<br>サッポロポテト  | ご飯<br>さばの生姜煮<br>ほうれん草の和え物<br>揚げの味噌汁     | さば<br>揚げ・味噌                     | しょうが・インゲン<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・ねぎ               | 米<br>酒・しょうゆ・みりん・上白糖<br>しょうゆ・上白糖               | 牛乳<br>ふのラスク              | 牛乳         |             | おつゆ<br>麩<br>マーガリン<br>上白糖                 |
|     | 蛋白質   | 22.1 | 22.1 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 20.5 | 20.7 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.3  | 1.6  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 11月 | エネルギー | 391  | 404  | 牛乳<br>ビスコ      | 冷やしうどん<br>金平ごぼう<br>みかん缶                 | 豚肉<br>ちくわ                       | 小松菜・人参<br>ごぼう・人参<br>みかん缶                      | うどん・めんつゆ<br>しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油                   | お茶<br>菜飯おにぎり             |            | 菜めしの<br>素   | ほうじ茶<br>米                                |
|     | 蛋白質   | 13.5 | 12.9 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 8.8  | 5.3  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 2.2  | 2.6  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 12月 | エネルギー | 472  | 506  | 牛乳<br>バナナ      | ご飯<br>かき揚げ<br>豆菜サラダ<br>えのきの味噌汁          | ウインナー<br>大豆・ツナ<br>味噌            | 玉ねぎ・人参<br>小松菜・人参<br>えのき・玉ねぎ・ねぎ                | 米<br>さつま芋・天ぷら粉・塩・植物油<br>エッグケア・塩               | 牛乳<br>杏仁豆腐               | 牛乳         | パイン缶<br>黄桃缶 | 杏仁豆腐                                     |
|     | 蛋白質   | 14.7 | 15.1 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 16.3 | 16.6 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.0  | 1.3  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 13月 | エネルギー | 548  | 597  | 牛乳<br>サラダせん    | ポークカレー<br>カリフラワーのサラダ<br>オレンジ            | 豚肉<br>カリフラワー・人参・コーン<br>オレンジ     | 玉ねぎ・人参<br>カリフラワー・人参・コーン<br>オレンジ               | 米・じゃが芋・カレールー・なたね油<br>ごまだれ                     | 牛乳<br>メープルケーキ            | 牛乳<br>鶏卵   |             | ホットケー<br>キックス<br>メープルシ<br>ロップ            |
|     | 蛋白質   | 18.0 | 19.1 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 18.6 | 17.7 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 2.3  | 2.7  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 14月 | エネルギー | 473  | 561  | 牛乳<br>ぱりんこ     | チキンライス<br>野菜スープ<br>青りんごゼリー              | コンソメ・鶏肉・コンソメ<br>コンソメ            | 玉ねぎ・人参・ケチャップ<br>玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン             | 米・塩・なたね油・塩<br>しょうゆ・塩<br>青りんごゼリー               | 牛乳<br>源氏パイ<br>味しらべ       | 牛乳         |             | 源氏パイ<br>味しらべ                             |
|     | 蛋白質   | 14.4 | 15.4 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 16.1 | 18.4 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 2.5  | 3.0  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
| 16月 | エネルギー | 568  | 641  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーのサラダ<br>中華スープ       | 木綿豆腐・豚ミンチ・味噌<br>ツナ<br>チキンスープ    | しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ<br>ブロッコリー・人参<br>白菜・えのき・にら      | 米<br>なたね油・ごま油・みりん・片栗粉<br>和風ドレッシング<br>塩        | 牛乳<br>フライドポテト            | 牛乳         |             | シュースト<br>ポテト<br>植物油<br>塩                 |
|     | 蛋白質   | 21.0 | 23.0 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 脂質    | 25.9 | 28.3 |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |
|     | 食塩    | 1.2  | 1.6  |                |                                         |                                 |                                               |                                               |                          |            |             |                                          |

| 日  | 曜日 | 栄養価   |      |      | 朝おやつ               | 昼食              | 材 料 名          |                                                                  |                                               | おやつ                           | 材 料 名      |     |                                          |
|----|----|-------|------|------|--------------------|-----------------|----------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------|-----|------------------------------------------|
|    |    | 乳児    | 幼児   | kcal |                    |                 | 赤:血や肉を作る       | 緑:体の調子を整える                                                       | 黄:熱や力の元になる                                    |                               | 赤          | 緑   | 黄                                        |
| 17 | 火  | エネルギー | 388  | 362  | 牛乳<br>マリー          | ご飯              | ホキ<br>揚げ<br>味噌 | コーン・パセリ・しろ菜<br>ひじき・グリーンピース・人参<br>なめこ・玉ねぎ・ねぎ                      | 米<br>塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖<br>しょうゆ・上白糖・みりん         | お茶<br>うどんのおやき                 | 鶏卵<br>粉かつお | ねぎ  | ほうじ茶<br>うどん<br>小麦粉<br>めんつゆ<br>ポン酢<br>ごま油 |
|    |    | 蛋白質   | 17.4 | 15.4 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 10.2 | 7.1  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.8  | 2.0  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 18 | 水  | エネルギー | 540  | 606  | 牛乳<br>ビスコ          | ☆お誕生会☆<br>ご飯    | 鶏肉             | しょうが・ブロッコリー<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・人参                                | 米<br>しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・植物油・塩<br>ごま・しょうゆ・上白糖<br>塩 | 牛乳<br>プリンアラモード                | 牛乳<br>ホイップ | 黄桃缶 | プリンミックス                                  |
|    |    | 蛋白質   | 21.2 | 24.5 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 23.1 | 25.5 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.2  | 1.5  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 19 | 木  | エネルギー | 499  | 541  | 牛乳<br>バナナ          | ☆お誕生会☆<br>ロールパン | 牛肉・コンソメ        | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブロッコリー<br>キャベツ・パプリカ(赤)・コーン<br>パイン缶                | ロールパン<br>じゃが芋・ビーフシチュールー<br>和風ドレッシング           | 牛乳<br>マシュマロサンド                | 牛乳         |     | マシュマロ<br>全粒粉クッキー                         |
|    |    | 蛋白質   | 18.8 | 20.1 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 16.3 | 16.4 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 2.3  | 3.0  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 20 | 金  | エネルギー | 547  | 637  | 牛乳<br>サラダせん        | ご飯              | 豚肉・味噌<br>焼売    | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>玉ねぎ・えのき・ねぎ                                   | 米<br>しょうゆ・酒・上白糖・なたね油<br>しょうゆ・塩                | 牛乳<br>大学芋                     | 牛乳         |     | 中華ポテト                                    |
|    |    | 蛋白質   | 18.5 | 20.9 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 19.3 | 20.3 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.4  | 1.8  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 21 | 土  | エネルギー | 314  | 349  | 牛乳<br>ぱりんこ         | 肉うどん            | 牛肉             | 玉ねぎ・人参・ねぎ<br>しろ菜・人参<br>みかん缶                                      | うどん・しょうゆ・みりん<br>しょうゆ・上白糖                      | 牛乳<br>ぼたぼた焼き<br>ラムネ           | 牛乳         |     | ぼたぼた<br>焼<br>ラムネ                         |
|    |    | 蛋白質   | 15.8 | 16.9 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 10.0 | 8.1  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 0.7  | 0.8  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 23 | 月  | エネルギー | 426  | 464  | 牛乳<br>たべっこ<br>ベイビー | 豚丼              | 豚肉             | 玉ねぎ・人参・ねぎ<br>キャベツ・人参<br>わかめ・玉ねぎ                                  | 米・しょうゆ・みりん・上白糖<br>ごま・しょうゆ・上白糖                 | 牛乳<br>マカロニきな粉                 | 牛乳<br>きな粉  |     | マカロニ<br>上白糖                              |
|    |    | 蛋白質   | 19.2 | 20.7 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 13.0 | 12.2 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.2  | 1.4  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 24 | 火  | エネルギー | 452  | 479  | 牛乳<br>サッポロポ<br>テト  | ご飯              | さば             | しょうが・ねぎ・カリフラワー<br>切干大根・人参・干し椎茸<br>人參・わかめ                         | 米<br>しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油<br>しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油    | 牛乳<br>オレンジ寒天<br>ぱりんこ          | 牛乳         |     | 寒天<br>オレンジ<br>ジュース<br>上白糖<br>ぱりんこ        |
|    |    | 蛋白質   | 20.6 | 20.4 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 15.4 | 14.9 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.5  | 1.9  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 25 | 水  | エネルギー | 506  | 568  | 牛乳<br>ビスコ          | ご飯              | 鶏肉             | 小松菜<br>かぼちゃ・ミックスベジタブル<br>なす・玉ねぎ・ねぎ                               | 米<br>しょうゆ・上白糖・みりん<br>エッグケア                    | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                 | 牛乳<br>チーズ  |     | ホットケー<br>キミックス                           |
|    |    | 蛋白質   | 19.8 | 22.7 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 20.6 | 22.3 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.5  | 1.9  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 26 | 木  | エネルギー | 431  | 491  | 牛乳<br>バナナ          | ご飯              | 豚肉             | 玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが<br>ブロッコリー・人参<br>わかめ・玉ねぎ・ねぎ                      | 米<br>しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油<br>しょうゆ・上白糖<br>しょうゆ・塩  | 牛乳<br>あんサンド                   | 牛乳<br>こしあん |     | 食パン                                      |
|    |    | 蛋白質   | 18.0 | 20.6 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 11.2 | 10.7 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 0.8  | 1.2  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 27 | 金  | エネルギー | 448  | 450  | 牛乳<br>サラダせん        | トマトスパゲティー       | ベーコン           | マッシュルーム・スリッパ・玉ねぎ・ピーマン・オリーブオイル・ケチャップ<br>アスパラ・人参・コーン<br>玉ねぎ・人参・パセリ | スパゲティ・塩・なたね油<br>ごまだれ<br>じゃが芋・しょうゆ・塩           | お茶<br>きつねおにぎり                 | 揚げ         | ねぎ  | ほうじ茶<br>米<br>めんつゆ<br>上白糖                 |
|    |    | 蛋白質   | 14.3 | 13.3 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 10.4 | 6.9  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.4  | 1.5  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 28 | 土  | エネルギー | 405  | 443  | 牛乳<br>ぱりんこ         | チャーハン           | ウイナー・チキンスープ    | 人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン<br>人参・にら<br>黄桃缶                                    | 米・なたね油・しょうゆ・塩・ごま油<br>春雨・塩                     | 牛乳<br>星たべよ<br>アスパラガスビス<br>ケット | 牛乳         |     | 星たべよ<br>アスパラガ<br>スビスケッ<br>ト              |
|    |    | 蛋白質   | 12.0 | 12.3 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 13.0 | 12.2 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.3  | 1.6  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
| 30 | 月  | エネルギー | 560  | 631  | 牛乳<br>たべっこ<br>ベイビー | 鶏そぼろ丼           | 鶏ミンチ           | 玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり<br>大根・人参・塩昆布<br>かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ                      | 米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油<br>しょうゆ               | 牛乳<br>ももケーキ                   | 牛乳<br>鶏卵   | 黄桃缶 | 小麦粉<br>マーガリン<br>上白糖                      |
|    |    | 蛋白質   | 20.4 | 22.2 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 脂質    | 19.1 | 20.0 |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |
|    |    | 食塩    | 1.8  | 2.1  |                    | g               |                |                                                                  |                                               |                               |            |     |                                          |