

6月 献立表 乳児・幼児

2025年 6月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	キャロフパン(天然酵母) 鮭のムニエル ラタトゥイユ ポテトサラダ きゅうりのスープ	◎オレンジかるかん ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	さげ、牛乳、かたくちいわし	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんじん、そらめ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、オレンジジュース、バナナ	食パン、薄力粉、食塩不使用バター、なたね油、じゃがいも、上新粉、ながいも、砂糖	食塩、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.5g 炭水化物 80.6g 塩分 2.2g
3月	ごはん 鶏ささみの梅肉焼き ごぼうのおかか煮 三色お浸し 味噌汁	◎じゃこトースト ◎牛乳 ◎コールドレンキウイ ◎煮干し	鶏ささみ、かつお節、油揚げ、しらす干し、牛乳、かたくちいわし	梅干し、ごぼう、たけのこ、もやし、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、わかめ、豆苗、あおのり、コールドレンキウイ	はいが精米、薄力粉、なたね油、しらたき、砂糖、食パン、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ、マヨネーズ	エネルギー 522kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.1g 炭水化物 76.9g 塩分 2.5g
4月	ぶどう食パン(天然酵母) ビーマンの肉詰め さつまいものミルク煮 レタスのサラダ チンゲン菜のスープ	◎ニラ入りチヂミ ◎牛乳 ◎ジュースフルーツ ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶、かたくちいわし	青ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、チンゲンサイ、もやし、長ねぎ、にら、河内晩柑	ぶどうパン、パン粉、なたね油、さつまいも、砂糖、食塩不使用バター、米粉、かたくり粉、ごま油	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、米酢、こいくちしょうゆ、昆布だし、水、鶏がらだし、穀物酢	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.4g 炭水化物 80.0g 塩分 2.5g
5月	なめこうどん 飛竜頭(手作りがんもどき) かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え	◎五目ちらし ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	木綿豆腐、卵、しばえび、桜でんぶ、かたくちいわし	なめこ、長ねぎ、干しひじき、にんじん、スイートコーン、かぼちゃ、キャベツ、はつかだいこん、きゅうり、刻みのり、キウイフルーツ	うどん、やまといも、かたくり粉、なたね油、砂糖、はいが精米	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、ゆかりふりかけ、米酢、麦茶	エネルギー 530kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.5g 炭水化物 94.5g 塩分 2.5g
6月		◎レーズンスコーン ◎牛乳 ◎河内晩柑 ◎煮干し	牛乳、かたくちいわし	干しぶどう、河内晩柑	強力粉、薄力粉、砂糖、なたね油	ペーキングパウダー	エネルギー 178kcal たんぱく質 5.8g 脂質 6.7g 炭水化物 25.7g 塩分 0.2g
7月	ごはん 肉豆腐 新じゃが芋の炒り煮 ビーマンとツナの和え物 味噌汁	◎パンフディング ◎牛乳 ◎夏みかん	豚もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、卵、牛乳	たまねぎ、えのきたけ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし、万能ねぎ、なつみかん	はいが精米、しらたき、砂糖、じゃがいも、なたね油、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ	エネルギー 563kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.1g 炭水化物 88.0g 塩分 2.1g
9月	干し芋パン(天然酵母) チキンハンバーグ グリーンソテー ツナマカロニサラダ 春雨スープ	◎昆布ごはん ◎チキンハンバーグ ◎コールドレンキウイ ◎煮干し	鶏ひき肉、ツナ缶、油揚げ、かたくちいわし	たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、さやいんげん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、刻み昆布、万能ねぎ、コールドレンキウイ	食パン、パン粉、なたね油、砂糖、マカロニ、はるさめ、はいが精米	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、昆布だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.0g 炭水化物 81.7g 塩分 2.2g
10月	ごはん 煮魚 なすの味噌炒め もやしとにらのお浸し すまし汁	◎ホットケーキ ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	さば、削り節、卵、牛乳、かたくちいわし	しょうが、なす、赤ピーマン、もやし、にんじん、にら、わかめ、長ねぎ、バナナ	はいが精米、砂糖、ごま油、釜焼きふ、薄力粉、食塩不使用バター、なたね油、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、かつおだし、食塩、ペーキングパウダー	エネルギー 593kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.5g 炭水化物 94.1g 塩分 1.8g
11月	食パン(天然酵母) オープンオムレツ キャベツの蒸し煮 シーフードサラダ 人参のポタージュスープ	◎しらすのだし汁ごはん ◎麦茶 ◎ジュースフルーツ ◎煮干し	卵、ウイナーソーセージ、ピザ用チーズ、くるまえばい、牛乳、しらす、かたくちいわし	にんじん、万能ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、わかめ、レタス、トマト、たまねぎ、刻みのり、河内晩柑	食パン、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま油、薄力粉、はいが精米	食塩、トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 552kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.5g 炭水化物 80.5g 塩分 2.9g
12月	しょうゆラーメン かじきの南部焼き いんげんのソテー 美生柑	◎かぼちゃだんご ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚かたろース、まかじき、牛乳、かたくちいわし	わかめ、にんじん、もやし、長ねぎ、さやいんげん、スイートコーン、河内晩柑、かぼちゃ、キウイフルーツ	中華めん、ごま油、いりごま、食塩不使用バター、かたくり粉、なたね油、黒砂糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、水	エネルギー 457kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.9g 炭水化物 72.9g 塩分 2.5g
13月	ごはん 甘辛チキン 根菜の煮物 チンゲン菜とえのきのお浸し 味噌汁	◎スティックメロンパン ◎牛乳 ◎夏みかん ◎煮干し	鶏むね肉、さくらえび、卵、牛乳、かたくちいわし	ごぼう、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、さやいんげん、長ねぎ、なつみかん	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、さつまいも、食パン、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、水、かつおだし、本みりん、麦みそ	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.1g 炭水化物 98.3g 塩分 2.2g
14月	ロールパン じゃが芋の重ね焼き キャベツのスローサラダ オクラのスープ	◎焼きおにぎり ◎麦茶 ◎キウイフルーツ	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、干しぶどう、オクラ、えのきたけ、長ねぎ、キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも、なたね油、薄力粉、砂糖、はいが精米、いりごま	トマトケチャップ、穀物酢、洋風だし、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 523kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.7g 炭水化物 84.3g 塩分 1.8g
16月	ごはん 八宝菜 大学芋 トマトのおかか和え 中華スープ(豆腐・もやし・にんじん・わかめ)	◎小倉蒸しまんじゅう ◎牛乳 ◎ジュースフルーツ ◎煮干し	豚もも肉、くるまえばい、削り節、木綿豆腐、あずき、牛乳、かたくちいわし	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、トマト、もやし、カッタわかめ、河内晩柑	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、さつまいも、ごま油、強力粉	洋風だし、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、水、昆布だし、ペーキングパウダー	エネルギー 640kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.1g 炭水化物 106.0g 塩分 2.1g
17月	キャロフパン(天然酵母) 鶏肉の香味焼き もやしとビーマンのカレー炒め かぼちゃサラダ 牛乳	◎鯖の炊き込みごはん ◎麦茶 ◎コールドレンキウイ ◎煮干し	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、さば缶、かたくちいわし	セロリ、パセリ、にんにく、たまねぎ、もやし、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しょうが、コールドレンキウイ	食パン、なたね油、はいが精米	食塩、カレー粉、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.7g 炭水化物 79.5g 塩分 1.7g
18月	お赤飯 鯉のさんが焼き 塩きんぴら 切干大根とひじきのごまドレッシング和え すまし汁	◎マールケーキ(抹茶) ◎牛乳 ◎メロン ◎煮干し	あずき、あじ、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、にんじん、しそ、ごぼう、さやいんげん、干しひじき、切干しいんげん、豆腐、スイートコーン、しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、さやえんどう、メロン	もち米、はいが精米、いりごま、かたくり粉、砂糖、なたね油、しらたき、すりごま、ごま油、強力粉、食塩不使用バター	食塩、しょうが、麦みそ、本みりん、かつおだし、米酢、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー、抹茶	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.8g 炭水化物 92.2g 塩分 2.0g
19月	スパゲティナーポリタン むきエビと卵の炒め物 キャベツとささみのサラダ もやしのスープ	◎黒みつだんご ◎麦茶 ◎夏みかん ◎煮干し	ウイナーソーセージ、しばえび、卵、鶏ささみ、木綿豆腐、かたくちいわし	たまねぎ、ズッキーニ、青ピーマン、トマト、アスパラガス、ぶなしめじ、長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、なつみかん	スパゲッティ、食塩不使用バター、なたね油、砂糖、白玉粉、黒砂糖	トマトケチャップ、食塩、洋風だし、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、昆布だし、玉ねぎ、水、麦茶	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.6g 炭水化物 80.9g 塩分 2.0g

20	ごはん さわらの塩焼き 三色野菜の炒め煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	◎ショートブレッド(人参ジャム) ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さわら、削り節、油揚げ、牛乳、かたくちいわし	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、オレンジジュース、キウイフルーツ	はいが精米、じゃがいも、なたね油、砂糖、いりごま、強力粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、水	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.0g 炭水化物 81.8g 塩分 1.6g
21	豚丼 なすのじゃこ炒め キャベツのナムル 美生柑 味噌汁	◎きな粉プリン ◎牛乳 ◎バナナ	豚もも肉、しらす干し、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、にら、河内晩柑、かぼちゃ、さやいんげん、粉寒天、バナナ	はいが米、しらたき、砂糖、なたね油、ごま油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、水	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.7g 炭水化物 86.8g 塩分 1.8g
23	ごはん マーボー豆腐 ごぼうのごま煮 トマトとオクラの和え物 わかめスープ	◎ビザトースト ◎牛乳 ◎ゴールデンキウイ ◎煮干し	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、ツナ缶、ビザ用チーズ、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、トマト、オクラ、大葉、生わかめ、ふなしめじ、にら、青ピーマン、ゴールデンキウイ	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、食パン	しょうが、洋風だし、麦みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、昆布だし、食塩、トマトケチャップ	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.3g 炭水化物 83.5g 塩分 2.3g
24	冷やし中華 焼きししゃも なすとピーマンの揚げ煮 メロン	◎えび・しらすおにぎり ◎小麦 ◎美生柑 ◎煮干し	鶏ささみ、卵、ししゃも、さくらえび、しらす干し、かたくちいわし	きゅうり、もやし、にんじん、なす、青ピーマン、メロン、河内晩柑	中華めん、なたね油、砂糖、ごま油、はいが米	洋風だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、本みりん、食塩、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 27.4g 脂質 12.5g 炭水化物 86.1g 塩分 2.7g
25	パンズパン(天然酵母) カラスカレイのごまマヨ焼き ズッキーニとベーコンの炒め物 人参サラダ かぼちゃスープ	◎冷汁 ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	かれい、ベーコン、牛乳、鶏ささみ、かたくちいわし	ズッキーニ、赤ピーマン、スイートコーン、にんじん、干しぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、なす、大葉、キウイフルーツ	食パン、いりごま、なたね油、砂糖、薄力粉、はいが精米	食塩、マヨネーズ、米酢、洋風だし、かつおだし、麦みそ、麦茶	エネルギー 597kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.9g 炭水化物 94.9g 塩分 2.6g
26	チキンカレーライス キャベツの甘酢炒め きゅうりとえびのサラダ レタスのスープ	◎フルーツパン ◎牛乳 ◎煮干し	鶏もも肉、牛乳、しばえび、ベーコン、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、きゅうり、トマト、レタス、えのきたけ、万能ねぎ、バナナ、みかん缶	はいが米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ロールパン、上新粉	カレールー、米酢、食塩、昆布だし	エネルギー 605kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.8g 炭水化物 90.9g 塩分 2.7g
27	ごはん いわしの生姜煮 刻み昆布の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	◎レモンダーナツ ◎牛乳 ◎美生柑 ◎煮干し	いわし、厚揚げ、スキムミルク、卵、牛乳、かたくちいわし	刻み昆布、にんじん、さやいんげん、しいたけ、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、豆苗、レモン、河内晩柑	はいが精米、砂糖、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター、なたね油	しょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.4g 炭水化物 89.9g 塩分 2.3g
28	焼うどん じゃが芋の甘辛煮 にんじんしりしり 豆腐入りスープ	◎ごはんせんべい ◎麦茶 ◎キウイフルーツ	豚もも肉、削り節、ツナ缶、木綿豆腐、卵	キャベツ、にんじん、青ピーマン、さやいんげん、たまねぎ、みずな、あおのり、キウイフルーツ	うどん、なたね油、じゃがいも、砂糖、はいが精米、薄力粉、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、昆布だし、麦茶	エネルギー 456kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.6g 炭水化物 80.3g 塩分 2.2g
30	ぶどう食パン(天然酵母) ロールとんかつ もやしとキャベツの蒸し煮 グリーンサラダ(人参ドレッシング) トマトと卵のスープ	◎水無月 ◎麦茶 ◎メロン ◎煮干し	豚かたロース、卵、あずき、かたくちいわし	焼きのり、もやし、キャベツ、レタス、アスパラガス、さやいんげん、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、セロリ、メロン	ぶどうパン、薄力粉、パン粉、なたね油、砂糖、白玉粉、かたくり粉	水、食塩、米酢、昆布だし、麦茶	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.2g 炭水化物 69.3g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です