



令和7年 6月分献立表

ふえあーりーている保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	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 16	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ	麦茶 チーズ蒸しパン	精白米, 胚芽精米, 米粉, バター	豚肉, 鶏肉, 豆腐, わかめ, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), 牛乳, チーズ, 豆乳	にら, 長ねぎ, 人参, しょうが, 小松菜, もやし, 玉ねぎ, あさつき
3 17	火	牛乳	ごはん さばのトマトソースがけ のりあえ みそ汁	牛乳 らふく	精白米, 胚芽精米, ジャガイモ, お麸, バター, 三温糖	牛乳, さば, のり, 油揚げ, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, 大根, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, トマト, 長ねぎ
4 18	水	牛乳	ごはん 豚肉こうじ焼き しらすあえ みそ汁	牛乳 ミニパン	精白米, 胚芽精米, ミニパン	牛乳, 豚肉, みそ, しらす, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, かぼちゃ, あさつき, 小松菜
5 19	木	牛乳	米粉パン 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ トマトスープ	麦茶 せんべい プリン	米粉パン, せんべい, ブリン, ジャガイモ, マヨネーズ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, 人参, きゅうり, トマト, キャベツ
6 20	金	牛乳	みそラーメン 花野菜ソテー	麦茶 鶏ごぼうおむすび	焼きそば麺, 精白米, 胚芽精米	牛乳, 鶏肉, 豚肉, みそ, 油揚げ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, カリフラワー, キャベツ, もやし, ブロッコリー, ごぼう
7 21	土	牛乳	肉うどん トマト フルーツ	牛乳 おたのしみパン	ゆでうどん, おたのしみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, フルーツ
9 23	月	牛乳	ゆかりごはん 白身魚の照り焼き 酢の物 かみなり汁	麦茶 焼きいも	精白米, 胚芽精米, さつまいも, しらたき	牛乳, 白身魚, わかめ, しらす, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	大根, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 生しいたけ
10 24	火	牛乳	ジャジャ麺 かぼちゃの煮物	麦茶 しらすおにぎり	焼きそば麺, 精白米, 胚芽精米	牛乳, 豚肉, 鶏肉, しらす, 油揚げ, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, かぼちゃ, きゅうり, 人参, 生しいたけ,
11 25	水	牛乳	米粉パン タンドリーチキン グリーンサラダ 絹さやとたまごのスープ	麦茶 焼きポテト	米粉パン, ジャガイモ	牛乳, 鶏肉, たまご, ヨーグルト, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, 人参, 玉ねぎ
12 26	木	牛乳	ごはん あじの香味焼き 浅漬け みそ汁	牛乳 パンケーキ	精白米, 胚芽精米, 米粉, バター, 三温糖	牛乳, あじ, 油揚げ, 豆乳, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	きゅうり, えのき茸, 玉ねぎ, 人参, 大根, 長ねぎ
13 30	金	牛乳	ごはん チキンカレー しらすサラダ	麦茶 ヨーグルト せんべい	精白米, 胚芽精米, バター, 米粉, ジャガイモ	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ヨーグルト, しらす, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, 人参, きゅうり, キャベツ
14 28	土	牛乳	野菜ラーメン スティックきゅうり フルーツ	牛乳 おたのしみパン	焼きそば麺, おたのしみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, もやし, きゅうり, キャベツ, フルーツ
おたのしみ27		牛乳	ごまごはん ヒレカツ コールスローサラダ 具だくさん汁 フルーツ	麦茶 ゼリー せんべい	精白米, 胚芽精米, しらたき, ゼリー, せんべい	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, たまご, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	キャベツ, 大根, 人参, 玉ねぎ, きゅうり, あさつき, フルーツ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)
に基づく栄養計算

1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal) 506	エネルギー(kcal) 553
アミノ酸組成による たんぱく質(g) 19.8	アミノ酸組成による たんぱく質(g) 21.9