

〈令和7年度6月の献立〉

風の子保育園・風の子ベビーホーム



	献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
2月	ごはん ホキのフライ 切干大根煮 人参と玉ねぎの味噌汁	ホキ、油揚げ、大豆、味噌 (牛乳)	キャベツ、人参 切干し大根、豆苗 玉葱、しいたけ、青ねぎ	米、薄力粉、パン粉 サラダ油、三温糖 板こんにやく、 トマトケチャップ (ポップコーン、サラダ油)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ポップコーン
3火	ごはん 鶏のから揚げ じゃがいもひじきのほっこり キャベツと人参の味噌汁	鶏もも肉、油揚げ、味噌 (牛乳、こしあん)	人参 サニーレタス、さやいんげん ひじき、キャベツ わかめ	米、片栗粉、サラダ油 じゃがいも、板こんにやく サラダ油、三温糖 (食パン、バター)	牛乳 バナナチップス 牛乳 あんバタートースト
4水	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き ブロッコリー和え 春雨の酢の物 もやしと小松菜の清汁	鱈、味噌、油揚げ ちりめんじゃこ (牛乳、豆乳、チーズ)	きゅうり、わかめ ブロッコリー、小松菜 もやし、人参	米、マヨドレ、三温糖 春雨 (薄力粉、バター、三温糖)	牛乳 ウエハース 牛乳 クッキー チーズ
5木	ごはん ダブル麻婆豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル 小松菜と大根の清汁	木綿豆腐 大豆、豚肉 (牛乳、きな粉)	玉葱、白ねぎ、人参 きくらげ、小松菜 チンゲンサイ、緑豆もやし、大根 のり、わかめ	米、三温糖 片栗粉、上白糖、ごま油 (お麩、三温糖)	牛乳 マンナビスケット 牛乳 お麩ラスク
6金	ごはん 鮭の塩麩焼き にんじんしりしり 春雨とひじきの炒め和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	鮭、木綿豆腐、豚肉、味噌 (牛乳、豚肉)	人参、小松菜、ひじき 玉葱、青ネギ、(人参、にら)	米、じゃがいも、サラダ油 春雨、三温糖 ごま油 (薄力粉、片栗粉、ごま油、 ポン酢)	牛乳 さつまいもスティック 牛乳 チヂミ
7土	豚丼 バナナ	豚肉	玉葱、白ねぎ、人参、バナナ しめじ	米、系こんにやく 三温糖	お茶 お茶 市販菓子
9月	ごはん カレイの トマトソースがけ こふきいも マロニーの酢の物 野菜スープ	カレイ 鶏手羽元 (牛乳)	トマト缶、玉葱、人参、サニーレタス きゅうり、きくらげ、キャベツ コーン、パセリ (バナナ、プルーン)	米、三温糖、じゃがいも 薄力粉、オリーブ油 マロニー、トマトケチャップ	牛乳 オレンジ 牛乳 ドライフルーツ
10火	野菜たっぷりカレー じゃこのばりばりサラダ バナナ	鶏もも肉、ちりめんじゃこ (牛乳)	玉葱、人参、しめじ かぼちゃ、エリンギ、大根、水菜 バナナ	米、じゃがいも、サラダ油 上白糖、カレールウ (ソフトビスケット)	牛乳 ヨーグルト 牛乳 マンナビスケット
11水	ごはん 豚肉のラタトゥイユ きのこのさっぱり和え オニオンスープ	豚肉、鶏手羽元 (大豆、ちりめんじゃこ、 牛乳)	ズッキーニ、玉葱、なす、セロリ 赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶 トマト、ブロッコリー、人参 大根、しめじ、しいたけ、パセリ	米、オリーブ油 (片栗粉、三温糖、サラダ油)	牛乳 りんご 牛乳 揚げ大豆
12木	ごはん 鱈のあずま煮 大根の塩昆布和え 胡麻和えサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鱈、かつおぶし、木綿豆腐 味噌、(牛乳)	大根、キャベツ、ブロッコリー 塩昆布、エリンギ、わかめ 青ねぎ、人参	米、三温糖、片栗粉 ねりごま、白ごま、サラダ油 (黒ごま、さつまいも、 サラダ油、三温糖)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 中華ポテト
13金	ごはん むね肉のジンジャーソースがけ きんぴらごぼう 大根ときこの味噌汁	鶏むね肉、味噌 (牛乳)	サニーレタス、人参、ごぼう 大根、しめじ、えのき、生姜 青ねぎ、(青のり)	米、薄力粉、三温糖 板こんにやく、白ごま ごま油、サラダ油 (マカロニ、トマトケチャップ)	牛乳 チーズ 牛乳 マカロニお好み
14土	ハヤシライス りんご	豚肉	玉葱、人参、トマト缶 マッシュルーム、りんご	米、サラダ油 ハヤシルウ	お茶 お茶 市販菓子

※6月の魚は「ホキ、鱈、鮭、カレイ、鱈、赤魚、鯖、ピーチシャーク」を予定していますが、仕入れの都合により、その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※( )の食品は、おやつで使用する食品です。

※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。

# 〈令和7年度6月の献立〉

風の子保育園・風の子ベビーホーム



16	月	ごはん 赤魚の煮つけ きゅうりもみ 小松菜と厚揚げの炒り煮 きのこの味噌汁	赤魚, ちりめんじゃこ 厚揚げ, 味噌, (牛乳)	白ねぎ, しめじ きゅうり, わかめ, 小松菜, 人参 えのき, 青ねぎ, しいたけ	米, 三温糖, サラダ油 (じゃがいも, サラダ油)	牛乳 りんご 牛乳 フライドポテト
17	火	食パン 鶏の香草焼き じゃこピーマン じゃがいもの大豆 ミートソース煮 コーンスープ	鶏もも肉, ちりめんじゃこ 牛肉, 鶏手羽先, 大豆 (牛乳, 豚肉)	サニーレタス, 人参, ピーマン バジル, トマト, コーン, しいたけ 玉葱, (人参, キャベツ)	食パン, じゃがいも, ハヤシルウ トマトケチャップ, (中華麺)	牛乳 バナナ 牛乳 焼きそば
18	水	ごはん 鯖の塩焼き 昆布の佃煮 かぼちゃのいとこ煮 豚汁	小豆, 豚肉, 味噌 鯖, (牛乳)	人参, 大根, かぼちゃ, ごぼう 昆布, しいたけ, 青ねぎ (粉寒天, ｲｯﾌﾟﾙ缶, みかん缶)	米, 食パン, バター 白ごま, 三温糖, こんにやく (上白糖)	牛乳 シュガートースト 牛乳 フルーツミルク寒天
19	木	ごはん カラフルチンジャオロース 切干大根のサラダ 小松菜と玉ねぎの中華スープ	牛肉, 鶏手羽元 (豆乳, 牛乳, 木綿豆腐, きな粉)	ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン もやし, 玉葱, 切干し大根, きゅうり, 人参 しめじ, 小松菜, わかめ	米, じゃがいも, ごま油 (ホットケーキミックス, サラダ油, 三温糖)	牛乳 じゃが芋スティック 牛乳 豆腐ドーナツ
20	金	ごはん ピーチシャークのケチャップ煮 きのこのバター醤油炒め さつまいもレモン煮 豆乳スープ	ヨシキリザメ 豆乳, 鶏手羽元 (牛乳, ヨーグルト, 豆乳)	玉葱, サニーレタス えのき, しめじ, 人参 レモン, キャベツ	米, トマトケチャップ 片栗粉, ごま油, 三温糖 バター, さつまいも (薄力粉, バター, 三温糖, ベーキングパウダー)	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ヨーグルト クッキー
21	土	ポークカレー オレンジ	豚肉	玉葱, 人参, オレンジ	米, じゃがいも, サラダ油 カレールウ	お茶 お茶 市販菓子
23	月	ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 中華スープ	豚肉, 赤味噌 鶏手羽元, (牛乳)	キャベツ, 赤ピーマン ピーマン, しいたけ, 人参 白ねぎ, 玉葱, にんにく, きゅうり わかめ, 青ねぎ	米, サラダ油, 三温糖 春雨, ごま油, 白ごま (さつまいも, サラダ油)	牛乳 オレンジ 牛乳 さつまいもチップス
24	火	ごはん 赤魚のみぞれ煮 おからの骨太サラダ キャベツとえのきの味噌汁	赤魚, おから, チーズ 味噌 (牛乳, ヨーグルト)	大根, 白ねぎ, 人参 コーン, レタス, きゅうり, しめじ キャベツ, えのき, わかめ (みかん缶, ｲｯﾌﾟﾙ缶, りんご, バナナ)	米, 三温糖, マヨドレ	牛乳 かぼちゃスティック 牛乳 フルーツヨーグルト
25	水	冷やしうどん 納豆入りかきあげ りんご	鶏むね肉, 納豆 (牛乳, チーズ)	青ねぎ, わかめ, コーン トマト, きゅうり, 人参 玉葱, サニーレタス, ブロッコリー りんご, (玉葱, ピーマン, コーン)	うどん, 薄力粉, サラダ油 さつまいも (米, トマトケチャップ)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ライスピザ
26	木	ごはん 鮭の照り焼き 大根の甘酢漬け 五目煮豆 厚揚げと白菜の味噌汁	大豆, 厚揚げ, 味噌, 鮭 (牛乳, 油揚げ, きな粉)	人参, 大根, ごぼう, 昆布 青ねぎ, 白菜	米, 上白糖, 板こんにやく 三温糖 (三温糖, 黒砂糖)	牛乳 ウエハース 牛乳 おあげきなこ
27	金	タコライス ビーンズサラダ コンソメきのこスープ	合挽ミンチ, チーズ ひよこ豆, 大豆, 鶏手羽元 (牛乳)	玉葱, レタス, トマト, 人参 レモン, きゅうり, しめじ, えのき 青ねぎ, (にんじん, 粉寒天)	米, 三温糖, さつまいも マヨドレ, トマトケチャップ (オレンジジュース, 三温糖)	牛乳 バナナチップス 牛乳 キャロットゼリー
28	土	チキンカレー バナナ	鶏もも肉	玉葱, 人参, バナナ	米, カレールウ じゃがいも, サラダ油	お茶 お茶 市販菓子
30	月	ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃの煮物 大根と人参の味噌汁	鶏むね肉, 油揚げ, 味噌 (牛乳, きな粉)	青ねぎ, サニーレタス, 人参 キャベツ, かぼちゃ, 大根, わかめ ゆかり	米, 白ごま, 三温糖, 片栗粉 (サラダ油, 三温糖, 黒砂糖, マカロニ)	牛乳 りんご 牛乳 マカロニかりんとう

献立	幼児				乳児			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	
※朝食	546kcal	19.7 g	17.3 g	73.2 g	443 kcal	16.0 g	14.8 g	
※昼食	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	