

2025年6月 給食予定献立表（3歳未満児食）保育室ひかり



日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	アンパンマンソフト お茶	ご飯 鶏の唐揚げ みそ汁 春雨サラダ 果物（バナナ）	きなこクッキー 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 白ごま 小麦粉 菓子	玉葱 わかめ キャベツ きゅうり 人参 パナ	エネルギー：620kcal タンパク：20.4g 脂質：23.4g
3	火	のりものバスケット お茶	ご飯 チャブチエ もやしスープ 果物（オレンジ）	五平餅 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 もち米 白ごま 菓子	ピーマン 人参 えのき もやし 玉葱 チンゲン菜 オレンジ	エネルギー：480kcal タンパク：14.9g 脂質：12.4g
4	水	かっぱえびせん お茶	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ 果物（グレープフルーツ）	2色のフルーツ寒天 牛乳	鶏もも肉 豆乳 牛乳	米 ジャガ芋 油 菓子 マカロニ（乾） 砂糖	玉葱 人参 きゅうり 寒天 グレープフルーツ トマトジュース オレンジジュース みかん缶 パイナップル	エネルギー：428kcal タンパク：13.9g 脂質：8g
5	木	アンパンマンソフト お茶	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和え 果物（オレンジ）	スパゲティミートソース 牛乳	さば 豆腐 みそ 削り節 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 菓子 油 マカロニ・スパゲッティ	玉葱 わかめ 人参 ほうれん草 キャベツ オレンジ セロリ	エネルギー：634kcal タンパク：23.9g 脂質：24.5g
6	金	星たべよ お茶	ご飯 中華丼 コーンクリーム中華スープ 果物（バナナ）	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚もも 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉 菓子	チンゲン菜 玉葱 人参 グリーンコン 缶 パナ	エネルギー：552kcal タンパク：18.1g 脂質：13g
7	⑤ 土	アンパンマンソフト お茶	けんちんうどん ヒジキと切干大根のサラダ 果物（オレンジ）	フルーツゼリー たべっ子BABY 牛乳	鶏もも肉 厚揚げ かつお節 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 フルーツゼリー 菓子	ほうれん草 長葱 人参 切干大根 きゅうり ひじき オレンジ	エネルギー：368kcal タンパク：17.6g 脂質：9.2g
9	月	かっぱえびせん お茶	ご飯 松風焼き なめこ汁 揚げそら豆 果物（オレンジ）	すいとん 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 削り節 牛乳	米 ハン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉 菓子	玉葱 なめこ わかめ オレンジ そらまめ 長葱 ほうれん草	エネルギー：467kcal タンパク：20.1g 脂質：11.7g
10	火	星たべよ お茶	ご飯 ポークビーンズ キャベツときゅうりの塩もみ 果物（バナナ）	フライドポテト（サツマ芋） 牛乳	大豆水煮 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも 菓子	玉葱 人参 レーズン トマト缶 いんげん冷凍 キャベツ きゅうり パナ	エネルギー：555kcal タンパク：14.8g 脂質：14.3g
11	水	アンパンマンソフト お茶	ご飯 焼き豆腐の五目煮 さつまいものみそ汁 果物（オレンジ）	ホットケーキ 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 豆乳 油 菓子	人参 小松菜 玉葱 しめじ わかめ オレンジ	エネルギー：479kcal タンパク：16.6g 脂質：10.9g
12	木	のりものバスケット お茶	にゅう麺 オクラごま和え 果物（バナナ）	じゃこオニギリ 牛乳	鶏もも肉 しらす干し 牛乳	そうめん（乾） 白ごま 砂糖 米 菓子	ほうれん草 なす オクラ キャベツ 人参 パナ	エネルギー：396kcal タンパク：14.5g 脂質：9.1g
13	金	星たべよ お茶	ご飯 魚の香味焼（サワラ） わかめスープ 三色和え 果物（オレンジ）	コーン蒸しパン 牛乳	さわか 豆腐 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 菓子	わかめ コーン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	エネルギー：442kcal タンパク：19.7g 脂質：11.5g
14	⑤ 土	クラッカー お茶	カレーピラフ 野菜スープ 果物（バナナ）	フルーツゼリー サッポロポテト 牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 油 菓子 フルーツゼリー	玉葱 人参 コーン パナ	エネルギー：451kcal タンパク：14.9g 脂質：12.8g
16	月	アンパンマンソフト お茶	ご飯 鶏の唐揚げ みそ汁 春雨サラダ 果物（バナナ）	きなこクッキー 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 白ごま 小麦粉 菓子	玉葱 わかめ キャベツ きゅうり 人参 パナ	エネルギー：620kcal タンパク：20.4g 脂質：23.4g
17	火	のりものバスケット お茶	ご飯 チャブチエ もやしスープ 果物（オレンジ）	五平餅 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 もち米 白ごま 菓子	ピーマン 人参 えのき もやし 玉葱 チンゲン菜 オレンジ	エネルギー：480kcal タンパク：14.9g 脂質：12.4g
18	水	かっぱえびせん お茶	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ 果物（グレープフルーツ）	2色のフルーツ寒天 牛乳	鶏もも肉 豆乳 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 マカロニ（乾） 菓子	玉葱 人参 きゅうり 寒天 グレープフルーツ トマトジュース オレンジジュース みかん缶 パイナップル	エネルギー：428kcal タンパク：13.9g 脂質：8g
19	木	アンパンマンソフト お茶	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和え 果物（オレンジ）	スパゲティミートソース 牛乳	さば 豆腐 みそ 削り節 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 油 菓子 マカロニ・スパゲッティ	玉葱 わかめ 人参 ほうれん草 キャベツ オレンジ セロリ	エネルギー：634kcal タンパク：23.9g 脂質：24.5g
20	金	星たべよ お茶	ご飯 中華丼 コーンクリーム中華スープ 果物（バナナ）	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚もも 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉 菓子	チンゲン菜 玉葱 人参 グリーンコン 缶 パナ	エネルギー：543kcal タンパク：17.4g 脂質：12.6g
21	⑤ 土	アンパンマンソフト お茶	けんちんうどん ヒジキと切干大根のサラダ 果物（オレンジ）	フルーツゼリー たべっ子BABY 牛乳	鶏もも肉 厚揚げ かつお節 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 フルーツゼリー 菓子	ほうれん草 長葱 人参 切干大根 きゅうり ひじき オレンジ	エネルギー：368kcal タンパク：17.6g 脂質：9.2g
23	月	かっぱえびせん お茶	ご飯 松風焼き なめこ汁 揚げそら豆 果物（オレンジ）	すいとん 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 削り節 牛乳	米 ハン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉 菓子	玉葱 なめこ わかめ オレンジ そらまめ 長葱 ほうれん草	エネルギー：467kcal タンパク：20.1g 脂質：11.7g
24	火	星たべよ お茶	ご飯 ポークビーンズ キャベツときゅうりの塩もみ 果物（バナナ）	フライドポテト（サツマ芋） 牛乳	大豆水煮 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも 菓子	玉葱 人参 レーズン トマト缶 いんげん冷凍 キャベツ きゅうり パナ	エネルギー：555kcal タンパク：14.8g 脂質：14.3g
25	水	アンパンマンソフト お茶	ご飯 焼き豆腐の五目煮 さつまいものみそ汁 果物（オレンジ）	ホットケーキ 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 豆乳 油 菓子	人参 小松菜 玉葱 しめじ わかめ オレンジ	エネルギー：479kcal タンパク：16.6g 脂質：10.9g
26	木	のりものバスケット お茶	にゅう麺 オクラごま和え 果物（バナナ）	じゃこオニギリ 牛乳	鶏もも肉 しらす干し 牛乳	そうめん（乾） 白ごま 砂糖 米 菓子	ほうれん草 なす オクラ キャベツ 人参 パナ	エネルギー：396kcal タンパク：14.5g 脂質：9.1g
27	金	星たべよ お茶	ご飯 魚の香味焼（サワラ） わかめスープ 三色和え 果物（オレンジ）	コーン蒸しパン 牛乳	さわか 豆腐 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 菓子	わかめ コーン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	エネルギー：442kcal タンパク：19.7g 脂質：11.5g
28	⑤ 土	クラッカー お茶	カレーピラフ 野菜スープ 果物（バナナ）	フルーツゼリー サッポロポテト 牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 油 菓子 フルーツゼリー	玉葱 人参 コーン パナ	エネルギー：451kcal タンパク：14.9g 脂質：12.8g
30	月	アンパンマンソフト お茶	ご飯 鶏の唐揚げ みそ汁 春雨サラダ 果物（バナナ）	きなこクッキー 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 白ごま 小麦粉 菓子	玉葱 わかめ キャベツ きゅうり 人参 パナ	エネルギー：620kcal タンパク：20.4g 脂質：23.4g



6月栄養給与量
エネルギー494kcal
タンパク：17.5g
脂質：13.8g
塩分：1.4g