

令和7年6月 献立表

		3歳以上児		会津報徳保育園				
日 曜		献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
		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		
1 日								
2 月		ひじきと炒り豆腐 茹でアスパラ ココロスープ 清見オレンジ 牛乳	ソフール (ストロベリー) ムーンライト	焼き竹輪 木綿豆腐 ベーコン(ベー コン) 普通牛乳100	車糖(三温糖) なたね油 マヨネーズ (全卵型) オリーブ油 じゃがいも(焼 茎、皮なし、生) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ア スパラガス(若茎、生) キャベツ(結 球葉、生) にんにく(りん茎、生) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：432kcal タンパク：16.4g 脂質：18.1g	加シウム：424mg 食塩相当量：2.9g
3 火		鮭のマヨネーズ焼き 春雨ソテー きやべつ汁 いんげんのゴマ和え メロン	牛乳 ビスコ	しらさぎ(新巻き、生) プロセスチー ーズ ベーコン(ベーコン) 油揚げ か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ (乾) オリーブ油 ごま(いり) ビス ケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス (若茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) キャベツ(結球葉、生) きやい んげん(若ざや、生) メロン(温室メ ロン、生)	エネルギー：436kcal タンパク：20.6g 脂質：24.7g	加シウム：243mg 食塩相当量：2.5g
4 水		ヒレカツ 三色和え レタススープ 金時豆 ゴールデンキウイ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) ささ げ(全粒、乾) 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なた ね油 車糖(三温糖) あんパン 無 塩バター	こまつな(葉、生) スイートコーン(未 熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つ き、生) ぶなしめじ(生) レタス(土 耕栽培、結球葉、生) ゴールデンキ ウイ	エネルギー：554kcal タンパク：23.3g 脂質：21.8g	加シウム：194mg 食塩相当量：1.7g
5 木		ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き まいたけ汁 パナナ	牛乳 ちまき	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆 腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) たまねぎ (りん茎、生) ほうれんそう(葉、通 年平均、生) まいたけ(生) 葉ねぎ (葉、生) パナナ(生)	エネルギー：476kcal タンパク：21.1g 脂質：12.7g	加シウム：279mg 食塩相当量：1.3g
6 金		焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 トマト 甘夏	ヤクルト ばかうけ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳 100	煮し中華めん なたね油 車糖(三温 糖) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、 生) 青ピーマン(果実、生) にんじ ん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 葉、生) 赤色トマト(果実、生) なつ みかん(砂じょう、生)	エネルギー：450kcal タンパク：20.1g 脂質：17.2g	加シウム：177mg 食塩相当量：0.9g
7 土		ツナコーンサンド いちごジャムサンド 牛乳 オレンジ	ぶどうジュース 星たべよ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライ ト) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) い ちご(ジャム、低糖度) 米菓(塩せん べい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶 詰(ホールカーネルスタイル) バレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：703kcal タンパク：22.5g 脂質：23.6g	加シウム：303mg 食塩相当量：2g
8 日								
9 月		さばの塩焼き コールスローサラダ ニラ汁 さつま芋スティック ゴールデンキウイ	麦茶 ベイクドチーズケーキ	まさば(生) ハム(ロース) かつお 節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全 脂無糖) 鶏卵 全卵(生) クリーム (乳脂肪・植物性脂肪)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼 根、皮むき、生) サフラワー油(ハイ オレイック) 車糖(三温糖) プレミッ クス粉(ホットケーキ用) ビスケット (ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果 実、生) キャベツ(結球葉、生) にら (葉、生) ブラックマッペもやし(生) ゴールデンキウイ レモン(全量、生)	エネルギー：466kcal タンパク：14.9g 脂質：29g	加シウム：100mg 食塩相当量：1g
10 火		ハッシュドポーク 三色和え 牛乳 パナナ	ジョア(ストロベリー) 動物ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) プ ラックマッペもやし(生) パナナ(生)	エネルギー：389kcal タンパク：14.4g 脂質：13g	加シウム：443mg 食塩相当量：1.2g
11 水		タンドリーチキン スパゲティサラダ 小松菜汁 メロン	牛乳 食パン (ジャム&マーガリ	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏 もも (皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、 フレーク、ライト) かつお節 米みそ (甘みそ) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネー ズ(全卵型) 焼きさ(乾世ふ) 食パ ン いちご(ジャム、高糖度) ソフト タイプマーガリン(家庭用)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、 生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：560kcal タンパク：23.1g 脂質：26.9g	加シウム：185mg 食塩相当量：1.7g
12 木		五目納豆 さつまいもの甘煮 なめこ汁 茹でさやえんどう グレープフルーツ	スポロン ぱりんこ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き 納豆 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼 根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 米 菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) さやえんどう(若 ざや、生) グレープフルーツ(白肉 種、砂じょう、生)	エネルギー：378kcal タンパク：15g 脂質：11.7g	加シウム：169mg 食塩相当量：1.5g
13 金		豚丼 ほうれんそうのナムル オクラスープ じゃがバター フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 普通牛乳100	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒 (精白米) ごま油 じゃがいも(焼茎、 皮なし、生) 有塩バター シート ケーキ	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう (葉、通年平均、生) ブラックマッペ もやし(生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) オクラ(果 実、生) えのきたけ(生) バレンシ	エネルギー：626kcal タンパク：18.3g 脂質：22.9g	加シウム：171mg 食塩相当量：0.9g
14 土		ソフトフランス(ミルクリッチ) ミネストローネ 牛乳 パナナ	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮 缶詰) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター マカロニ スバゲッティ(乾) 米菓(塩せんべ い)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) パ ナナ(生)	エネルギー：645kcal タンパク：18.5g 脂質：20g	加シウム：267mg 食塩相当量：2.9g
15 日								
16 月		チンジャオロース 茹でアスパラ むらくも汁 牛乳 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 煮しかまぼこ 鶏卵 全卵 (生) 絹ごし豆腐 普通牛乳100	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼茎、皮なし、生) さつま いも(焼根、皮むき、生) たまね油	青ピーマン(果実、生) たけのこ(水 煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス (若茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) ぶなしめじ(生) グレープ	エネルギー：377kcal タンパク：15.4g 脂質：16.1g	加シウム：251mg 食塩相当量：1.4g
17 火		蒸し団子 温野菜 わかめスープ オレンジ	牛乳 じゃがもち	ぶた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油 漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) ドレッシングタイ プ和風調味料 ごま(いり) じゃがい も(焼茎、皮なし、生) 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) プロコリヤー(花序、生) に んじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) わかめ(原葉、生) バレンシア	エネルギー：415kcal タンパク：17.8g 脂質：19.4g	加シウム：189mg 食塩相当量：0.8g
18 水		カレイの煮付け マセドアンサラダ コーンスープ きゅうりの塩昆布和え オレンジ	牛乳 揚げパン	まがれい(生) ハム(ロース) 普通 牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大 豆)	車糖(三温糖) さつまいも(焼根、皮 むき、生) マヨネーズ(全卵型) ド レッシングタイプ和風調味料 コッペ パン なたね油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) ひじ き(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、 生) スイートコーン缶詰(クリームス タイル) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バ レンシアオレンジ	エネルギー：380kcal タンパク：19.3g 脂質：14.3g	加シウム：224mg 食塩相当量：1.9g
19 木		肉じゃが ス克蘭ブルエッグ はんぺん汁 ほうれんそうのお浸し メロン	牛乳 まあるいクラッカー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) プロセ スチーズ はんぺん 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼茎、皮なし、生) しらた き 車糖(三温糖) クラッカー(ソー ダ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) わかめ(原葉、生) ほう れんそう(葉、通年平均、生) プ ラックマッペもやし(生) メロン(温室 メロン、生)	エネルギー：360kcal タンパク：17.5g 脂質：13g	加シウム：211mg 食塩相当量：1.6g
20 金		親子煮 青菜のゴマ和え えのき汁 笹かま揚げ ゴールデンキウイ	牛乳 カップケーキ	若鶏、もね(皮つき、生) なたと 鶏 卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお 節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 笹か ま 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま(いり) サフラ ワー油(ハイオレイック) プレミックス 粉(てんぷら用) プレミックス粉(ホッ トケーキ用) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、 生) ブラックマッペもやし(生) にん じん(根、皮つき、生) えのきたけ (生) ゴールデンキウイ	エネルギー：484kcal タンパク：20.9g 脂質：24.5g	加シウム：292mg 食塩相当量：2.4g
21 土		カツサンド 牛乳 パナナ	リンゴジュース とうもろこしあられ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳200	食パン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉 (1等) パン粉(乾燥) なたね油 米 菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー：765kcal タンパク：27.2g 脂質：27.4g	加シウム：291mg 食塩相当量：2g
22 日								
23 月		ささ身揚げ ほうれん草のお浸し 肉団子スープ 牛乳 ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト Caせんべい	若鶏、ささ身(生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	プレミックス粉(てんぷら用) サフラ ワー油(ハイオレイック) 緑豆はるさ め(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せん べい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) に んじん(根、皮つき、生) たまねぎ(り ん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ゴールデ ンキウイ	エネルギー：387kcal タンパク：19.9g 脂質：14.2g	加シウム：252mg 食塩相当量：1.5g
24 火		焼肉 ビーフンソテー なす汁 いんげんのゴマ和え メロン	牛乳 手作りクッキー	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 油揚 げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	ビーフン オリーブ油 ごま(いり) 薄 力粉(1等) 有塩バター 車糖(三温 糖)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) にら(葉、生) なす (果実、生) さやいんげん(若ざや、 生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：505kcal タンパク：20.8g 脂質：27.9g	加シウム：195mg 食塩相当量：1.3g
25 水		白身魚のフライ~タルタルソース~ キャベツ和え 玉ねぎ汁 チーズ メロン	牛乳 ピザパン	まだら(生) 鶏卵 全卵(生) 油揚 げ かつお節 米みそ(甘みそ) プ ロセスチーズ 普通牛乳100 ナチュ ラルチーズ(ハルメザン) ベーコン (ベーコン)	薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオ レイック) マヨネーズ(全卵型) パン 粉(乾燥) ロールパン	きゅうり(果実、生) キャベツ(結球 葉、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) にんじん(根、皮 つき、生) たまねぎ(りん茎、生) メ ロン(温室メロン、生)	エネルギー：562kcal タンパク：30.3g 脂質：30.6g	加シウム：364mg 食塩相当量：2.2g
26 木		マーボー豆腐 半月卵 もずくスープ トマト スイカ	なかよしプリン ハッピータン	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にら(葉、生) にんじん(根、皮つき 生) にんにく(りん茎、生) しょうが (根茎、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 赤色トマ ト(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：266kcal タンパク：10.7g 脂質：9g	加シウム：85mg 食塩相当量：0.7g
27 金		ミートスパゲティ レパールの竜田揚げ 牛乳 とうもろこし 甘夏	ジョア(ブレーン) 肉 巻きおにぎり	ぶた、ひき肉(生) ミートソース ナ チュラルチーズ(ハルメザン) ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100 ぶた大型 種、ロース(脂身つき、生)	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) なたね油 水稲 穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) トマト缶詰(ホー ル、食塩無添加) スイートコーン(未 熟種子、生) なつみかん(砂じょう、 生)	エネルギー：742kcal タンパク：37.3g 脂質：20.7g	加シウム：441mg 食塩相当量：1.3g
28 土		ソフトフランス(ジャムマーガリン) 春雨サラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	ハム(ロース) 普通牛乳200	ジャムパン 無塩バター 緑豆はるさ め(乾) ドレッシングタイプ和風調味 料 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：595kcal タンパク：14.8g 脂質：21.7g	加シウム：289mg 食塩相当量：1.6g
29 日								
30 月		竹輪と凍り豆腐煮 茹でアスパラ コーンシチュー 牛乳 オレンジ	なかよしヨーグルト パンダクッキー	焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 成鶏、む ね(皮つき、生) 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもで ん粉) マヨネーズ(全卵型) じゃが いも(焼茎、皮なし、生) ビスケット (ソフト)	アスパラガス(若茎、生) スイート コーン缶詰(クリームスタイル) たま ねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) ぶなしめじ(生) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：416kcal タンパク：16.6g 脂質：18.2g	加シウム：283mg 食塩相当量：0.8g
給食MEMO								
13日(金) お誕生会								
材料の都合により、献立が変更になることがあります。								



令和7年6月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

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		
1 日								
2 月	牛乳 Caせんべい	ひじきと炒り豆腐 茹でアスパラ コロコロスープ ご飯 清見オレンジ	ソファール (ストロベリー) ムーンライト	普通牛乳100 焼き竹輪 本絹豆腐 ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) なたね油 マヨネーズ(全卵型) オリーブ 油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 水 稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ア スパラガス(若茎、生) キャベツ(結 球葉、生) にんにく(りん茎、生) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：516kcal タンパク：17.2g 脂質：15.3g	カルシウム：376mg 食塩相当量：2.4g
3 火	ミルミル コーンポター ジュせんべい	鮭のマヨネーズ焼き 春雨ソテー きゃべつ汁 ご飯 いんげんのゴマ和え メ ロン	牛乳 ビスコ	しろさけ(新巻き、生) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) 油揚げ かつお 節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵 型) 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ビス ケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス (若茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) キャベツ(結球葉、生) さやい んげん(若茎や、生) メロン(温室メ ロン、生)	エネルギー：607kcal タンパク：22.5g 脂質：23g	カルシウム：326mg 食塩相当量：2.2g
4 水	麦茶 バナナ	ヒレカツ 三色和え レタススープ 金時豆 ゴールデンキウイ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	普通牛乳100 ぶた大型種、ヒレ(赤 肉、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン (ベーコン) ささげ(全粒、乾)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね 油 車糖(三温糖) あんパン 無塩バ ター	バナナ(生) こまつな(葉、生) ス イートコーン(未熟種子、ゆで) にん じん(根、皮つき、生) ぶなしめじ (生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：549kcal タンパク：22.4g 脂質：21.7g	カルシウム：293mg 食塩相当量：1.5g
5 木	なかよしヨーゲ ルト	ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き ま いたけ汁 ご飯 バナナ	牛乳 ちまき	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな 粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) たまねぎ (りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年 平均、生) まいたけ(生) 葉ねぎ (葉、生) バナナ(生)	エネルギー：523kcal タンパク：20.8g 脂質：13.7g	カルシウム：311mg 食塩相当量：1g
6 金	麦茶 セブーレ	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 トマト 甘夏	ヤクルト ばかうけ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) 蒸し中華めん な たね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべ い)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、 生) 青ピーマン(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) 赤色トマト(果実、生) なつみか ん(砂じょう、生)	エネルギー：471kcal タンパク：17.5g 脂質：18.4g	カルシウム：176mg 食塩相当量：0.9g
7 土	麦茶 お米のゴーフレッ ト	いちごジャムサンド ツナコーンサラダ 牛 乳 オレンジ	ぶどうジュース 星たべよ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) ロールパン いち ご(ジャム、低糖度) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン (未熟種子、ゆで) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：495kcal タンパク：13g 脂質：16.6g	カルシウム：162mg 食塩相当量：1.2g
8 日								
9 月	カルビス ウエハース	さばの塩焼き コールスローサラダ ニラ汁 さつま芋スティック ゴールデンキウイ	麦茶 ベイクドチーズケーキ	さば(生) ハム(ロース) 普通牛乳 100 ヨーグルト(全脂無糖) セラチン 牛乳	ウエハース マヨネーズ(全卵型) さ つま芋(焼根、皮むき、生) サラ ワー油(ハイオレリック) 車糖(三温 糖) クッキー	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ (生) にんじん(根、皮つき、生) ト ム缶詰(ホール、食塩無添加) スイ ートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり (果実、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：449kcal タンパク：17.5g 脂質：19.6g	カルシウム：201mg 食塩相当量：1.7g
10 火	りんごゼリー	ハッシュドポーク 三色和え ご飯 牛乳 バナナ	ジョアストロベリー 動物ビスケット	ぶた肉(生) 焼き竹輪 かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) ごま油 水稲穀粒 (精白米) ビスケット(ソフト)	こまつな(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) とうもろこし(生) ブラック マッペもやし(生) バナナ	エネルギー：445kcal タンパク：15.9g 脂質：13.4g	カルシウム：180mg 食塩相当量：1g
11 水	野菜生活 ひじきせんべい	タンドリーチキン スパゲティサラダ 小松菜汁 ご飯 メロン	牛乳 食パン (ジャム&マーガリン)	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮 つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレ ーク、ライト) かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	マカロニスパゲッティ(乾) マヨネ ーズ(全卵型) 焼きふ(韓国産) 水稲 穀粒(精白米) 食パン いちご(ジャム、 高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭 用)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：611kcal タンパク：20g 脂質：23.6g	カルシウム：215mg 食塩相当量：1.2g
12 木	牛乳 バナナ	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 ご飯 茹でさやえんどう グレープフルーツ	スポロン ぱりんこ	普通牛乳100 焼き竹輪 鶏卵、全卵 (生) 糸引き納豆 プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ)	マヨネーズ(全卵型) さつま芋(焼 根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲 穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) にんじん(根、皮つき、生) なめ こ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) さ やえんどう(若茎や、生) グレープ フルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：545kcal タンパク：17.5g 脂質：12.5g	カルシウム：259mg 食塩相当量：1.1g
13 金	ヤクルト ミニサラダせん べい	豚丼 ほうれんそうのナムル オクラスープ じゃがバター フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) しらすき 車糖(三 温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 有塩バ ター ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう (葉、通年平均、生) ブラックマッペも やし(生) にんにく(りん茎、生) に んじん(根、皮つき、生) オクラ(果 実、生) えのきたけ(生) バレンシア	エネルギー：537kcal タンパク：15.3g 脂質：16g	カルシウム：187mg 食塩相当量：1g
14 土	麦茶 枝豆せんべい	ソフトフランス(ミルクリッチ) ミネストローネ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮 缶詰) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) フランスパン 無 塩バター マカロニスパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ゴールデンキウイ	エネルギー：479kcal タンパク：12.7g 脂質：13.1g	カルシウム：158mg 食塩相当量：2.2g
15 日								
16 月	牛乳 卵サブレ	チンジャオロース 茹でアスパラ むらくも汁 ご飯 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 ぶた大型種、かた(脂 身つき、生) かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐	サブレ 車糖(三温糖) マヨネーズ(全 卵型) じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) さつま芋(焼 根、皮むき、生) たなね油	青ピーマン(果実、生) たけのこ(水 煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス (若茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) グレープフルーツ	エネルギー：496kcal タンパク：14.9g 脂質：16.5g	カルシウム：222mg 食塩相当量：0.7g
17 火	ミルミル 歌舞伎揚げ	蒸し団子 温野菜 わかめスープ ご飯 オレンジ	牛乳 じゃがもち	ぶた ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油 漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白 米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん 粉) ドレッシングタイプ和風調味料 ごま(いり) じゃがいも(焼茎、皮なし、 生) 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) プロコロリー(花序、生) に んじん(根、皮つき、生) キャベツ(結 球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：536kcal タンパク：18.6g 脂質：15.6g	カルシウム：286mg 食塩相当量：0.7g
18 水	なかよしプリン	カレーの煮付け マセドアンサラダ コーンスープ ご飯 きゅうりの塩昆布和え バナナ	牛乳 揚げパン	まがれい(生) ハム(ロース) 普通牛 乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) さつま芋(焼根、皮む き、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシ ングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精 白米) コッパン なたね油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) ひじ き(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイ ル) 塩昆布 バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー：497kcal タンパク：18.5g 脂質：14.7g	カルシウム：234mg 食塩相当量：1.7g
19 木	麦茶 バナナ	肉じゃが スクランブルエッグ はんぺん汁 ご飯 ほうれんそうのお浸し メロン	牛乳 まあるいクラッカー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) か つお節 鶏卵、全卵(生) プロセス テーズ はんぺん 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳100	じゃがいも(焼茎、皮なし、生) しらす き 水稲(三温糖) 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ (原産、生) ほうれんそう(葉、通年 平均、生) ブラックマッペもやし(生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：489kcal タンパク：17.4g 脂質：11.6g	カルシウム：194mg 食塩相当量：1.3g
20 金	麦茶 あじ一番	親子煮 青菜のゴマ和え えのき汁 ご飯 笹かま揚げ ゴールデンキウイ	牛乳 カップケーキ	若鶏、むね(皮つき、生) なんと 鶏 卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 笹かま 普通牛乳100 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) ご ま(いり) 水稲穀粒(精白米) サラ ワー油(ハイオレリック) プレミックス 粉(てんぷら用) プレミックス粉(ホッ ク-主用) 煮身バター	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、 生) ブラックマッペもやし(生) にん じん(根、皮つき、生) えのきたけ (生) ゴールデンキウイ	エネルギー：543kcal タンパク：20.4g 脂質：20.5g	カルシウム：261mg 食塩相当量：1.9g
21 土	麦茶 白い風船	いちごジャムサンド ロースカツ 牛乳 バナナ	リンゴジュース とうもろこしあられ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	ウエハース 食パン いちご(ジャム、 低糖度) 薄力粉(1等) パン粉(乾 燥) サラワワー油(ハイオレリック) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー：599kcal タンパク：17.4g 脂質：19g	カルシウム：163mg 食塩相当量：1.6g
22 日								
23 月	牛乳 小粒あげせん	ささ身揚げ ほうれん草のお浸し 肉団子スープ ご飯 ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト Caせんべい	普通牛乳100 若鶏、ささ身(生) 鶏 肉、ひき肉(生) 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(て んぷら用) サラワワー油(ハイオレイ ック) 緑豆はるさめ(乾) でん粉(じゃ がいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) に んじん(根、皮つき、生) たまねぎ(り ん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) ゴールデンキ ウイ	エネルギー：449kcal タンパク：18.7g 脂質：11.7g	カルシウム：224mg 食塩相当量：1.1g
24 火	みかんジュース じゃこせんべい	焼肉 ビーフンソテー なす汁 ご飯 いんげんのゴマ和え バナナ	牛乳 手作りクッキー	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏 卵、全卵(生)	米菓(塩せんべい) ビーフン オリー ブ油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 薄力粉(1等) 有塩バター 車糖(三 温糖)	みずしゅうみかん果実飲料(濃縮還元 ジュース) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) なす(果実、生) さやいんげん(若茎 や、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：579kcal タンパク：19.5g 脂質：22.6g	カルシウム：183mg 食塩相当量：1.3g
25 水	りんごゼリー	白身魚のフライ~タルタルソース~ キャベツ和え 玉ねぎ汁 ご飯 チーズ メロン	牛乳 ピザパン	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) プロセス テーズ 普通牛乳100 ナチュラルチ ーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	薄力粉(1等) サラワワー油(ハイオレ イック) マヨネーズ(全卵型) パン粉 (乾燥) 水稲穀粒(精白米) ロールパ ン	きゅうり(果実、生) キャベツ(結球 葉、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) にんじん(根、皮 つき、生) たまねぎ(りん茎、生) メ ロン(温室メロン、生)	エネルギー：589kcal タンパク：23.5g 脂質：23.9g	カルシウム：288mg 食塩相当量：1.6g
26 木	ヤクルト 豆乳クッキー	マーボー豆腐 半月卵 もずくスープ ご飯 トマト スイカ	なかよしプリン ハッピータン	ぶた ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生)	ビスケット(ソフト) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) にんにく(りん茎、生) しょうが (根茎、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 赤色トマ ト(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：467kcal タンパク：12.1g 脂質：12.2g	カルシウム：110mg 食塩相当量：0.7g
27 金	麦茶 スイカ	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 とうもろこし 甘夏	ジョア(ブレーン) 肉 巻きおにぎり	ぶた ひき肉(生) ミートソース ナ チュラルチーズ(パルメザン) ぶた、 肝臓(生) 普通牛乳100 ぶた大型 種、ロース(脂身つき、生)	マカロニスパゲッティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) なたね油 水稲 穀粒(精白米)	すいか(赤肉種、生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ス イートコーン(未熟種子、生) なつみ かん(砂じょう、生)	エネルギー：692kcal タンパク：35.5g 脂質：19.5g	カルシウム：439mg 食塩相当量：1.3g
28 土	麦茶 アスパラガス	ソフトフランス(ジャムマーガリン) 春雨サラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	ハム(ロース) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) ジャムパン 無塩 バター 緑豆はるさめ(乾) ドレッシ ングタイプ和風調味料	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：452kcal タンパク：10.2g 脂質：13.1g	カルシウム：163mg 食塩相当量：1.4g
29 日								
30 月	牛乳 きなこせんべい	竹輪と凍り豆腐煮 茹でアスパラ コーンシチュー ご飯 オレンジ	なかよしヨーグルト パンダクッキー	普通牛乳100 焼き竹輪 凍り豆腐 (乾) 成鶏、むね(皮つき、生)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) で ん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ (全卵型) じゃがいも(焼茎、皮なし、 生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソ フト)	アスパラガス(若茎、生) スイート コーン缶詰(クリームスタイル) たま ねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) ぶなしめじ(生) バレンシア オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：505kcal タンパク：17.2g 脂質：16.7g	カルシウム：264mg 食塩相当量：0.9g
給食MEMO 13日(金) お誕生会								
1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変更になることがあります。								



令和7年 6月 離乳食献立予定表



＊個々に合わせて進めていきます

		中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
日	曜				
1	日				
2	月	7倍粥 じゃが芋汁 アスパラとささみのトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 アスパラとささみのトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 アスパラとささみ煮	バナナ煮
3	火	7倍粥 きゃべつ汁 いんげんと鮭のトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 いんげんと鮭のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 いんげんと鮭煮	かぼちゃ煮
4	水	7倍粥 小松菜汁 レタスとレバーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 レタスとレバーのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 レタスとレバー煮	にんじんスティック
5	木	7倍粥 トマトスープ ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	軟飯 トマトスープ ほうれん草と豆腐煮	パン粥
6	金	7倍粥 豆腐汁 野菜のトロトロ煮	5倍粥 豆腐汁 野菜のトロトロ煮	軟飯 豆腐汁 野菜煮	スティックパン
7	土	にんじんパン粥 きゅうりと鮭のトロトロ煮	にんじんパン粥 きゅうりと鮭のトロトロ煮	にんじんロールサンド 玉ねぎスープ きゅうりと鮭煮	バナナ煮
8	日				
9	月	7倍粥 きゃべつ汁 さつま芋とささみのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 さつま芋とささみのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 さつま芋とささみ煮	とまと煮
10	火	7倍粥 さつま芋汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	5倍粥 さつま芋汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	軟飯 さつま芋汁 ほうれん草と鮭煮	じゃが芋煮
11	水	7倍鮭粥 小松菜汁 かぼちゃ茶巾	5倍鮭粥 小松菜汁 かぼちゃ茶巾	鮭軟飯 小松菜汁 かぼちゃ茶巾	ご飯粥
12	木	7倍粥 にんじん汁 絹さやと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 絹さやと豆腐のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 絹さやと豆腐煮	トースト
13	金	二色粥 ポテトサラダ風煮	二色粥 ポテトサラダ風煮	二色粥 ポテトサラダ風煮	バナナ煮
14	土	コーンパン粥 玉ねぎとささ身のトロトロ煮	コーンパン粥 玉ねぎとささ身のトロトロ煮	コーンロールサンド 玉ねぎスープ 玉ねぎとささ身煮	そうめん
15	日				
16	月	7倍粥 じゃが芋汁 アスパラとささみのトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 アスパラとささみのトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 アスパラとささみ煮	野菜スープ
17	火	7倍粥 きゃべつスープ いんげんとレバートロトロ煮	5倍粥 きゃべつスープ いんげんとレバーのトロトロ煮	軟飯 きゃべつスープ いんげんとレバー煮	トマト煮
18	水	7倍粥 コーンスープ きゅうりと鮭のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ きゅうりと鮭のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ きゅうりと鮭のトロトロ煮	オレンジ煮
19	木	7倍粥 ほうれん草汁 じゃが芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 じゃが芋と納豆のトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 じゃが芋と納豆煮	パン粥
20	金	トマトそうめん マーボー豆腐風煮	トマトそうめん マーボー豆腐風煮	トマトそうめん マーボー豆腐風煮	コロコロじゃが芋
21	土	パン粥 キャベツと鮭のトロトロ煮	パン粥 キャベツと鮭のトロトロ煮	パン粥 キャベツと鮭煮	ご飯粥
22	日				
23	月	7倍粥 にんじん汁 ほうれん草とレバーのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 ほうれん草とレバーのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 ほうれん草とレバー煮	オレンジ煮
24	火	7倍粥 なす汁 いんげんと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 なす汁 いんげんと豆腐のトロトロ煮	軟飯 なす汁 いんげんと豆腐煮	そうめん
25	水	7倍粥 玉ねぎ汁 キャベツと鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 キャベツと鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 キャベツと鮭煮	トースト
26	木	7倍鮭粥 トマトスープ ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮	5倍鮭粥 トマトスープ ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮	鮭軟飯 トマトスープ ブロッコリーと豆腐煮	じゃが芋煮
27	金	7倍粥 オクラ汁 肉じゃが風煮	5倍粥 オクラ汁 肉じゃが風煮	軟飯 オクラ汁 肉じゃが風煮	かぼちゃ茶巾
28	土	トマトパン粥 レタスと鮭のトロトロ煮	トマトパン粥 レタスと鮭のトロトロ煮	トマトロールサンド 玉ねぎスープ レタスと鮭煮	夏野菜スープ
29	日				
30	月	7倍粥 じゃが芋汁 アスパラと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 アスパラと豆腐のトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 アスパラと豆腐煮	バナナ煮
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1：水 3	5倍粥 ごはん 1：水 2	軟飯 ごはん 1：水 1	おやつ の量
米から作る		米 1：水 7	米 1：水 5	米 1：水 2	