

令和 7年 6月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	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	ぶどうジュース うす焼きせんべい	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 オレンジ ご飯	ヤクルト クラッカー	鶏もも 牛乳	米菓 じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 クラッカー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン缶 きゅうり オレンジ	エネルギー：478kcal タンパク：12.1g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.2g	プール開き
3 火	麦茶 バナナ	ヒレカツ 千切キャベツ ベイクドポテト えのき汁 グレープフルーツ ご飯	プリン 醤油せんべい	ぶたヒレ 鶏卵 みそ	薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 水稲穀粒 米菓	バナナ キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ	エネルギー：427kcal タンパク：14.7g 脂質：10.5g	食塩相当量：1.3g	
4 水	ゼリー 星たべよ	焼き魚 三色和え たまねぎ汁 メロン	牛乳 ソフトフランス(★) (あんホイップ)	べにざけ かつお節 みそ 牛乳 ホイップクリーム	米菓 コッペパン こしあん	ほうれんそう コーン缶 さやいんげん たまねぎ メロン	エネルギー：446kcal タンパク：18.1g 脂質：8.4g	食塩相当量：0.9g	
5 木	麦茶 ぱりんこ	ひじきの寄せ煮 野菜入り玉子焼き キャベツ汁 オレンジ ご飯	ジョア クッキー(★)	焼き竹輪 ぶたかた だいたず 鶏卵 プロセスチーズ みそ	米菓 板こんにやく 車糖 油 水稲穀粒 薄力粉 無塩バター	ひじき ごぼう キャベツ えのきだけ 根深ねぎ オレンジ	エネルギー：426kcal タンパク：15.1g 脂質：9.8g	食塩相当量：1.2g	
6 金	麦茶 バナナ	あんかけそうめん 厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ	野菜生活 菜めしチーズ おにぎり(★)	油揚げ 鶏もも 生揚げ 牛乳 プロセスチーズ	そうめん でん粉 車糖 水稲穀粒	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ こまつな	エネルギー：461kcal タンパク：15.7g 脂質：11.5g	食塩相当量：1.4g	
7 土	麦茶 動物ビスケット	ロールパン(焼肉・ジャム) 牛乳 バナナ	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	ビスケット ロールパン 車糖 ごま 油 ジャム 米菓	たまねぎ キャベツ バナナ	エネルギー：485kcal タンパク：12.6g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.2g	
8 日									
9 月	麦茶 ぱりんこ	ハッシュドポーク キャベツ和え 牛乳 バナナ ご飯	あじさいゼリー(★) ビスケット	ぶたかたロース かつお節 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 水稲穀粒 ざらめ糖 ビスケット	にんじん ぶなしめじ グリーンピース りんご ぶどう てんぐさ	エネルギー：441kcal タンパク：11.8g 脂質：13.1g	食塩相当量：1g	
10 火	麦茶 クラッカー	蒸し団子 青菜和え たまねぎ汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト ぱりんこ	ぶたひき みそ	クラッカー 水稲穀粒 ごま油 でん粉 米菓	たまねぎ 乾しいたけ こまつな もやし オレンジ あおさ	エネルギー：384kcal タンパク：12.4g 脂質：9.4g	食塩相当量：1.1g	
11 水	ぶどうジュース 醤油せんべい	カレイのムニエル カラフルサラダ ジュリアンスープ バナナ ご飯	牛乳 チーズトースト(★)	まがれい 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	米菓 無塩バター じゃがいも 水稲穀粒 食パン	きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ キャベツ バナナ	エネルギー：468kcal タンパク：17.4g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.1g	
12 木	麦茶 クッキー	五目納豆 さつま芋の甘煮 青菜汁 グレープフルーツ ご飯	スポロン 星たべよ	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 みそ	ビスケット さつま芋 車糖 水稲穀粒 米菓	にんじん 根深ねぎ こまつな たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー：429kcal タンパク：11.6g 脂質：8.8g	食塩相当量：0.9g	
13 金	リンゴジュース うす焼きせんべい	ピラフ イタリアンハンバーグ 温野菜 チンゲン菜のスープ オレンジ	麦茶 ヨーグルトパフェ(★)	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセスチーズ ヨーグルト	米菓 パン粉 車糖 ごま 水稲穀粒 コーンフレーク	トマト缶 ブロッコリー キャベツ グリンピース みかん缶 メロン	エネルギー：396kcal タンパク：15.2g 脂質：8.9g	食塩相当量：0.8g	お誕生会
14 土	麦茶 チョイス	ソフトフランス(いちごジャム) ころころスープ 牛乳 バナナ	ぶどうジュース まがりせんべい	ベーコン 牛乳	ビスケット コッペパン ジャム じゃがい 油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく バナナ	エネルギー：455kcal タンパク：11g 脂質：10.8g	食塩相当量：0.8g	
15 日									
16 月	ぶどうジュース うす焼きせんべい	豆腐チャンプルー オクラのおかか和え 中華スープ バナナ ご飯	ドリンクヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース 木綿豆腐 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米菓 車糖 ごま油 はるさめ 水稲穀粒 乳酸菌飲料	キャベツ にんじん 根深ねぎ オクラ いら わかめ バナナ	エネルギー：424kcal タンパク：11.4g 脂質：11.5g	食塩相当量：0.6g	
17 火	麦茶 ビスケット	タンダリーチキン シーザーサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	ヤクルト じゃが丸くん(★)	鶏もも ヨーグルト ナチュラルチーズ みそ	マヨネーズ 水稲穀粒 じゃがいも 無塩バター でん粉	キャベツ コーン缶 にんじん きゅうり オレンジ あまのり	エネルギー：360kcal タンパク：12.8g 脂質：7.5g	食塩相当量：1.1g	
18 水	リンゴジュース ぱりんこ	さばの味噌煮 切り干し大根サラダ 青菜汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 揚げパン(★)	まさば みそ 焼き竹輪 牛乳	米菓 車糖 ごま油 水稲穀粒 コッペパン ざらめ糖	切干しだいこん きゅうり にんじん こまつな グレープフルーツ	エネルギー：471kcal タンパク：11.8g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.1g	
19 木	麦茶 クラッカー	肉じゃが スクラブルエッグ たまねぎ汁 メロン ご飯	ジョア 星たべよ	ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ みそ	クラッカー じゃがいも しらたき 車糖 有塩バター 水稲穀粒	にんじん たまねぎ グリーンピース メロン	エネルギー：442kcal タンパク：17.5g 脂質：8.6g	食塩相当量：1.2g	
20 金	麦茶 バナナ	和風きのこスパゲティ レバー竜田揚げ オニオンスープ オレンジ ご飯	牛乳 チョイス	ベーコン ぶたレバー 牛乳	スパゲティ 油 車糖 水稲穀粒 ビスケット	バナナ ぶなしめじ あまのり コーン缶 オレンジ	エネルギー：432kcal タンパク：15g 脂質：14.1g	食塩相当量：0.6g	
21 土	麦茶 ビスコ	食パン(甘バター) ポトフ 牛乳 バナナ	リンゴジュース ぼたぼた焼き	鶏もも 牛乳	ビスケット 食パン 無塩 バター 車糖 じゃがいも 米菓	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー：534kcal タンパク：14.1g 脂質：15.8g	食塩相当量：0.9g	
22 日									
23 月	麦茶 醤油せんべい	ささ身揚げ きゃべつの塩昆布和え 豚汁 グレープフルーツ ご飯	フルーツヨーグルト (★) ビスケット	鶏ささ身 ぶたかた 油揚げ みそ ヨーグルト	米菓 車糖 薄力粉 油 じゃがいも しらす 水稲穀粒 ビスケット	きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ みかん缶 もも缶	エネルギー：375kcal タンパク：13.8g 脂質：10.6g	食塩相当量：0.8g	
24 火	麦茶 バナナ	鶏肉BBQソース ブロッコリーサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	牛乳寒天 せんべい	鶏もも みそ 牛乳	マヨネーズ 水稲穀粒 米菓	根深ねぎ レモン りんご にんじん オレンジ てんぐさ	エネルギー：363kcal タンパク：13g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.1g	
25 水	リンゴジュース ぱりんこ	まぐろの照り焼き かみかみサラダ 青菜汁 スイカ ご飯	牛乳 ピザパン(★)	まぐろ類 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	米菓 ごま マヨネーズ 水稲穀粒 ロールパン 油	にんじん ごぼう きゅうり こまつな すいか 青ピーマン	エネルギー：477kcal タンパク：19.3g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.5g	
26 木	ぶどうゼリー 星たべよ	麻婆豆腐 ゆでたまご さつま芋 すまし汁 オレンジ ご飯	ジョア クラッカー	木綿豆腐 ぶたひき みそ 鶏卵	ゼリー 米菓 油 でん 粉 さつま芋 水稲穀 粒 クラッカー	根深ねぎ いら たまねぎ まいたけ オレンジ	エネルギー：430kcal タンパク：15.7g 脂質：6.8g	食塩相当量：1.1g	
27 金	麦茶 ビスコ	ポークカレー きゃべつサラダ 牛乳 バナナ ご飯	リンゴジュース ぱりんこ	ぶたかた プロセスチーズ 牛乳	ビスケット じゃがいも オリーブ油 水稲穀粒 米菓	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ	エネルギー：471kcal タンパク：12.1g 脂質：13.4g	食塩相当量：1.2g	
28 土	スポロン	焼きそば フランクフルト 麦茶	*おみやげ菓子*						ちびっくらんど
29 日									
30 月	麦茶 ビスケット	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト せんべい	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	ビスケット じゃがいも 車糖 水稲穀粒 米菓	トマト缶 たまねぎ キャベツ コーン缶 グレープフルーツ	エネルギー：486kcal タンパク：17.2g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.1g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。

よくかんでたべましょう

※6月は食育月間です。こどもたちが成人した時、
望ましい食習慣を身に付けられるように、
食の大切さを伝えていきたいです。



令和 7年 6月 献 立 表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事
1 日								
2 月	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	ヤクルト クラッカー	鶏もも 牛乳	じゃがいも 油 マヨネーズ クラッカー	ぶなしめじ キャベツ コーン缶 きゅうり オレンジ	エネルギー: 363kcal タンパク: 11.4g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.3g	プール開き
3 火	ヒレカツ 千切キャベツ ベイクドポテト 牛乳 グレープフルーツ	プリン 醤油せんべい	ぶたヒレ 鶏卵 牛乳	薄力粉 パン粉 油 車糖 じゃがいも 油 米菓	キャベツ にんじん コーン缶 グレープフルーツ	エネルギー: 403kcal タンパク: 17.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1g	
4 水	焼き魚 三色和え たまねぎ汁 メロン	牛乳 ソフトフランス(★) (あんホイップ)	べにざけ かつお節 みそ 牛乳 ホイップクリーム	コッペパン こしあん	ほうれんそう コーン缶 にんじん さやいんげん たまねぎ メロン	エネルギー: 319kcal タンパク: 19.4g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 0.8g	
5 木	ひじきの寄せ煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 オレンジ	ジョア クッキー(★)	焼き竹輪 ぶたかた だいた 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	板こんにやく 車糖 油 薄力粉 無塩バター	ひじき ごぼう たまねぎ オレンジ	エネルギー: 423kcal タンパク: 17.4g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 0.9g	
6 金	あんかけそうめん 厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ	野菜生活 菜めしチーズおにぎり (★)	油揚げ 鶏もも 生揚げ 牛乳 プロセスチーズ	そうめん でん粉 車糖 水稲穀粒	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ こまつな	エネルギー: 451kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.1g	
7 土	ロールパン(焼肉・ジャム) 牛乳 パナナ	ジュース サラダせんべい	ぶたかた 牛乳	ロールパン 車糖 ごま 油 ジャム 米菓	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ パナナ	エネルギー: 574kcal タンパク: 17.7g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.6g	
8 日								
9 月	ハッシュドポーク キャベツ和え 牛乳 パナナ	あじさいゼリー(★) ビスケット	ぶたかたロース かつお節 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 ざらめ糖 ビスケット	ぶなしめじ グリンピース キャベツ パナナ りんご ぶどう てんぐさ	エネルギー: 379kcal タンパク: 11.2g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.1g	
10 火	蒸し団子 青菜和え 牛乳 オレンジ	ソファール ばりんこ	ぶたひき 牛乳	水稲穀粒 ごま油 でん粉 米菓	たまねぎ 乾しいたけ こまつな にんじん もやし オレンジ あおさ	エネルギー: 392kcal タンパク: 11.2g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 0.8g	
11 水	カレイのムニエル カラフルサラダ ジュリアンスープ パナナ	牛乳 チーズトースト(★)	まがれい 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	無塩バター 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ 食パン	きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ キャベツ パナナ	エネルギー: 367kcal タンパク: 18.2g 脂質: 13g	食塩相当量: 0.9g	
12 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 グレープフルーツ	スボロン サラダせんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	油 さつまいも 車糖 米菓	にんじん 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 353kcal タンパク: 13.1g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 1g	
13 金	ピラフ イタリアンハンバーグ 温野菜 チンゲン菜のスープ オレンジ	麦茶 フルーツパフェ(★)	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセスチーズ ホイップクリーム	パン粉 車糖 油 ごま 水稲穀粒 有塩バター ラクトアイス コーンフレーク	トマト缶 キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ みかん缶 メロン	エネルギー: 531kcal タンパク: 17.9g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1g	お誕生会 (箸のみ)
14 土	ソフトフランス(いちごジャム) ころころスープ 牛乳 パナナ	ぶどうジュース まがりせんべい	ベーコン 牛乳	コッペパン ジャム じゃがいも 油 米菓	にんじん たまねぎ にんにく パナナ	エネルギー: 552kcal タンパク: 15.7g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.1g	
15 日								
16 月	豆腐チャンプルー オクラのおかか和え 中華スープ パナナ	ドリンクヨーグルト (★) マリービスケット	ぶたかたロース 木綿豆腐 かつお節 ヨーグルト 牛乳	車糖 ごま油 普通はるさめ 乳酸菌飲料 ビスケット	キャベツ にんじん 根深ねぎ オクラ たまねぎ にら 乾燥わかめ	エネルギー: 320kcal タンパク: 11.1g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 0.6g	
17 火	タンドリーチキン シーザーサラダ 牛乳 オレンジ	ヤクルト じゃが丸くん(★)	鶏もも ヨーグルト ナ チュラルチーズ 牛乳	マヨネーズ じゃがいも 無塩バター でん粉	たまねぎ キャベツ コーン缶 にんじん きゅうり オレンジ あまのり	エネルギー: 318kcal タンパク: 15.2g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 0.9g	
18 水	さばの味噌煮 切り干し大根サラダ 青菜汁 グレープフルーツ	牛乳 揚げパン(★)	まさば みそ 焼き竹輪 かつお節 牛乳	車糖 ごま油 コッペパン ざらめ糖	切り干しだいこん きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	エネルギー: 368kcal タンパク: 17.8g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.1g	
19 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 牛乳 メロン	ジョア サラダせんべい	ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも しらたき 車糖 有塩バター 米菓	にんじん たまねぎ グリンピース メロン	エネルギー: 410kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.1g	
20 金	和風きのこスパゲティ レバーの竜田揚げ オニオンスープ オレンジ	牛乳 チョイス	ベーコン ぶたレバー 牛乳	スパゲッティ 油 でん粉 車糖 ビスケット	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまのり コーン缶 オレンジ	エネルギー: 364kcal タンパク: 15.7g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 0.6g	
21 土	食パン(甘バター) ポトフ 牛乳 パナナ	リンゴジュース ぼたぼた焼き	鶏もも 牛乳	食パン 無塩バター 車糖 じゃがいも 米菓	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー: 601kcal タンパク: 18.8g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.1g	
22 日								
23 月	ささ身揚げ きゃべつの塩昆布和え 豚汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (★) 動物ビスケット	鶏ささ身 ぶたかた 油揚げ みそ ヨーグルト	車糖 薄力粉 油 じゃがいも しらたき ビスケット	キャベツ きゅうり 塩昆布 だいこん ごぼう 根深ねぎ みかん缶 もも缶 パナナ	エネルギー: 317kcal タンパク: 14.3g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 0.8g	
24 火	鶏肉のBBQソース ブロッコリーサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳寒天 醤油せんべい	鶏もも 牛乳	マヨネーズ 米菓	りんご ブロッコリー にんじん きゅうり オレンジ てんぐさ	エネルギー: 328kcal タンパク: 15.1g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 0.9g	
25 水	まぐろの照り焼き かみかみサラダ 青菜汁 スイカ	牛乳 ピザパン(★)	まぐろ 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	ごま マヨネーズ ロールパン 油	にんじん ごぼう コーン缶 きゅうり こまつな たまねぎ すいか 青ピーマン	エネルギー: 375kcal タンパク: 20.7g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.5g	
26 木	麻婆豆腐 ゆでたまご さつま芋 牛乳 オレンジ	ジョア クラッカー	木綿豆腐 ぶたひき みそ 鶏卵 牛乳	油 でん粉 さつまいも クラッカー	根深ねぎ にら オレンジ	エネルギー: 368kcal タンパク: 18.4g 脂質: 12g	食塩相当量: 0.9g	
27 金	ポークカレー きゃべつサラダ 牛乳 パナナ	リンゴジュース サラダせんべい	ぶたかた 脱脂粉乳 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも オリーブ油 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 パナナ	エネルギー: 364kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.5g	
28 土	焼きそば フランクフルト 麦茶	*おみやげ菓子*						ちびっこ ランド
29 日								
30 月	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ	ソファール せんべい	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	じゃがいも 車糖 米菓	トマト缶 たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 グレープフルーツ	エネルギー: 413kcal タンパク: 19.3g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.2g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。

 よくかんでたべましょう

※6月は食育月間です。こどもたちが成人した時、
望ましい食習慣を身に付けられるように、
食の大切さを伝えていきたいです。

