



# 2025年6月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	日								
2	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロの照焼き スパゲッティサラダ 味噌汁(なめこ・長葱)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・砂糖・油・ス パゲッティ・マヨ ドレ・フルーツグ ラノーラ	メカジキ・ハム・ 牛乳	きゅうり・人参・ なめこ・長葱	酒・醤油・みり ん・塩・かつおだ し・味噌
3	火	麦茶 ゼリー	食パン	カブの豆乳クリームシチュー キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	牛乳 納豆うどん	食パン・油・砂 糖・うどん	鶏肉・豆乳・ヨー グルト・牛乳・納 豆・かつお節	カブ・カブ葉・人 参・玉葱・パイン 缶・キャベツ・き ゅうり・万能ねぎ	シチュールウ・ 塩・酢・かつおだ し・醤油・みりん
4	水	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 もやしとちくわのおかか和え すまし汁(オクラ・えのき草)	牛乳 あんずジャムパイ	米・じゃが芋・し らたき・油・砂 糖・パイ皮	鶏肉・竹輪・かつ お節・牛乳	人参・ごぼう・グ リンピース・もやし ・きゅうり・オクラ ・えのき草・あんず ジャム	ふりかけ・かつ おだし・醤油・味 噌・みりん・塩
5	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	カニ玉甘酢あんかけ わかめとツナの中華サラダ 中華スープ(豆腐・絹さや)	牛乳 鶏そぼろご飯	米・油・砂糖・片 栗粉・ごま油・ご ま	卵・カニカマ・ツ ナ・豆腐・牛乳・ 鶏肉	長葱・菊・グリン ピース・わかめ・ きゅうり・玉葱・ 絹さや・青のり	塩・コンソメ・ 酢・醤油・中華だ し・酒・みりん
6	金	お誕生会 麦茶 野菜せんべい	カレーピラフ	かたつむりハンバーグ あじさいポテトサラダ スープ(カブ・人参)	ヨーグルトドリンク かたつむりケーキ	米・バター・油・ パン粉・じゃが 芋・マヨドレ・ ケーキ・プリッツ	豚肉・豆腐・ウ ィンナー・ヨーグ ルトドリンク	コーン・玉葱・人 参・ピーマン・ きゅうり・カブ・ カブ葉	塩・コンソメ・カ レール粉・ケチャッ プ
7	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のカレーガーリック焼き 卵サラダ トマトスープ	牛乳 ミルク寒天 アーモンドフィッシュ(幼児のみ)	米・砂糖・油・ス パゲッティ・マヨ ネーズ	鶏肉・卵・牛乳・ ミルク寒天・アー モンドフィッシュ (幼児)	にんにく・きゅう り・玉葱・トマト	塩・酒・カレー 粉・コンソメ
8	日								
9	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のチーズパン粉焼き アスパラガスとマカロニの和風ソテー 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 黒胡麻プリン	米・パン粉・油・ マカロニ・じゃが 芋・寒天・砂糖・ ごま	鯖・チーズ・ウ ィンナー・牛乳	にんにく・パセ リ・アスパラガ ス・人参・玉葱	塩・酒・和風だ し・醤油・かつお だし・味噌
10	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 ガーリックトースト	米・じゃが芋・ 油・砂糖・食パ ン・マーガリン・ オリーブ油	豚肉・牛乳・ツナ	人参・玉葱・グリン ピース・大根・き ゅうり・黄桃缶・に んにく・パセリ	カレールウ・塩・ 酢
11	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き いんげんとベーコンのソテー すまし汁(卵・小松菜)	牛乳 レーズン蒸しパン	米・砂糖・ごま 油・ホットケーキ ミックス粉	鶏肉・ベーコン・ 卵・牛乳・ヨーグ ルト	いんげん・人参・ コーン・小松菜・ レーズン	味噌・酒・みり ん・塩・コンソメ ・かつおだし・醤 油
12	木	麦茶 ゼリー	ごはん	納豆チャーハン 枝豆の白和え 中華スープ(豚肉・もやし)	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	米・ごま油・砂 糖・油	フリーズドライ 納豆・卵・豆腐・ 豚肉・牛乳・鶏 肉・油揚げ	万能ねぎ・枝豆・ 人参・きゅうり・ ひじき・もやし・ 椎茸・いんげん	塩・中華だし・醤 油・酒・和風だ し
13	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チリコンカーン風 きゅうりとハムのサラダ スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 じゃがバター	米・油・砂糖・ じゃが芋・バ ター	大豆・豚肉・ハ ム・牛乳・ベー コン	玉葱・人参・グリン ピース・にんにく・ トマト水煮・き ゅうり・キャベツ・し めじ・コーン	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・酢
14	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鰹のごまマヨネーズ焼き オクラの磯香和え すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 パンケーキ	米・マヨネーズ・ ごま・砂糖・お 麩・パンケーキ シロップ	鰹・牛乳	のり・オクラ・人 参・きゅうり・わ かめ	塩・酒・味噌・醤 油・かつおだし
15	日								

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	474	17.2	15.8	63.1	1.8
3~5歳	567	21.0	19.5	74.2	2.2



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロの照焼き スパゲッティサラダ 味噌汁(なめこ・長葱)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・砂糖・油・ス パゲッティ・マヨ ネーズ・フルーツ グラノーラ	メカジキ・ハム・ 牛乳	きゅうり・人参・ なめこ・長葱	酒・醤油・みり ん・塩・かつおだ し・味噌
17	火	麦茶 ゼリー	食パン	カブの豆乳クリームシチュー キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	牛乳 納豆うどん	食パン・油・砂 糖・うどん	鶏肉・豆乳・ヨー グルト・牛乳・納 豆・かつお節	カブ・カブ葉・人 参・玉葱・パイン 缶・キャベツ・き ゅうり・万能ねぎ	シチュールウ・ 塩・酢・かつおだ し・醤油・みりん
18	水	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 もやしとちくわのおかか和え すまし汁(オクラ・えのき草)	牛乳 あんずジャムパイ	米・じゃが芋・し らたき・油・砂 糖・パイ皮	鶏肉・竹輪・かつ お節・牛乳	人参・ごぼう・グ リンピース・もやし ・きゅうり・オクラ ・えのき草・あんず ジャム	ふりかけ・かつ おだし・醤油・味 噌・みりん・塩
19	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	カニ玉甘酢あんかけ わかめとツナの中華サラダ 中華スープ(豆腐・絹さや)	牛乳 鶏そぼろご飯	米・油・砂糖・片 栗粉・ごま油・ご ま	卵・カニカマ・ツ ナ・豆腐・牛乳・ 鶏肉	長葱・菊・グリン ピース・わかめ・ きゅうり・玉葱・ 絹さや・青のり	塩・コンソメ・ 酢・醤油・中華だ し・酒・みりん
20	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ スープ(カブ・人参)	牛乳 メロン マフィン	米・油・パン粉・ 砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ・マ フィン	豚肉・牛乳	玉葱・きゅうり・ 人参・カブ・カ ブ葉・メロン	塩・ケチャップ・ ソース・コンソメ
21	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のカレーガーリック焼き 卵サラダ トマトスープ	牛乳 ミルク寒天 アーモンドフィッシュ(幼児のみ)	米・砂糖・油・ス パゲッティ・マヨ ネーズ	鶏肉・卵・牛乳・ ミルク寒天・アー モンドフィッシュ (幼児)	にんにく・きゅう り・玉葱・トマト	塩・酒・カレー 粉・コンソメ
22	日								
23	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のチーズパン粉焼き アスパラガスとマカロニの和風ソテー 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 黒胡麻プリン	米・パン粉・油・ マカロニ・じゃが 芋・寒天・砂糖・ ごま	鯖・チーズ・ウ ィンナー・牛乳	にんにく・パセ リ・アスパラガ ス・人参・玉葱	塩・酒・和風だ し・醤油・かつお だし・味噌
24	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 ガーリックトースト	米・じゃが芋・ 油・砂糖・食パ ン・マーガリン・ オリーブ油	豚肉・牛乳・ツナ	人参・玉葱・グリン ピース・大根・き ゅうり・黄桃缶・に んにく・パセリ	カレールウ・塩・ 酢
25	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き いんげんとベーコンのソテー すまし汁(卵・小松菜)	牛乳 レーズン蒸しパン	米・砂糖・ごま 油・ホットケーキ ミックス粉	鶏肉・ベーコン・ 卵・牛乳・ヨーグ ルト	いんげん・人参・ コーン・小松菜・ レーズン	味噌・酒・みり ん・塩・コンソメ ・かつおだし・醤 油
26	木	麦茶 ゼリー	ごはん	納豆チャーハン 枝豆の白和え 中華スープ(豚肉・もやし)	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	米・ごま油・砂 糖・油	フリーズドライ 納豆・卵・豆腐・ 豚肉・牛乳・鶏 肉・油揚げ	万能ねぎ・枝豆・ 人参・きゅうり・ ひじき・もやし・ 椎茸・いんげん	塩・中華だし・醤 油・酒・和風だ し
27	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チリコンカーン風 きゅうりとハムのサラダ スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 じゃがバター	米・油・砂糖・ じゃが芋・バ ター	大豆・豚肉・ハ ム・牛乳・ベー コン	玉葱・人参・グリン ピース・にんにく・ トマト水煮・き ゅうり・キャベツ・し めじ・コーン	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・酢
28	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鰹のごまマヨネーズ焼き オクラの磯香和え すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 パンケーキ	米・マヨネーズ・ ごま・砂糖・お 麩・パンケーキ シロップ	鰹・牛乳	のり・オクラ・人 参・きゅうり・わ かめ	塩・酒・味噌・醤 油・かつおだし
29	日								
30	月	麦茶 小魚せんべい	スパゲッティ	ナポリタン シーザーサラダ じゃが芋のポターージュ	牛乳 梅ゆかりおにぎり	スパゲッティ・パ ン粉・砂糖・マヨ ネーズ・じゃが 芋・米	ウインナー・ペ ーコン・ヨーグ ルト・チーズ・牛 乳	玉葱・人参・グ リンピース・にんに く・トマト・パ セリ	ケチャップ・ソー ス・コンソメ・塩 ・梅ゆかり

## 6月旬の食材

- ・鰹・カジキマグロ・鯖・アスパラガス・いんげん・枝豆・オクラ・絹さや・キャベツ・きゅうり・グリンピース・しそ・じゃが芋・トマト・にんにく・ピーマン
- ・あんず・梅・梅干し・パイナップル・メロン