

6月 献立表 幼児食

2025 年 6 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名	食材名	栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
2月	ごはん 鮭のごま味噌焼き コーンスローサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.2g 炭水化物 73.2g 塩分 2.8g
3火	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎ミルクず餅 ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.7g 炭水化物 90.4g 塩分 2.6g
4水	ごはん 夏野菜マーボー 小松菜の中華和え みそ汁	○牛乳(am) ◎メロン ◎ポップおこし ◎牛乳(pm)	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.1g 炭水化物 83.6g 塩分 2.5g
5木	焼きそば シーザーサラダ オレンジ みそ汁	○牛乳(am) ◎鮭とわかめのおにぎり ◎牛乳(pm)	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.3g 炭水化物 94.1g 塩分 3.5g
6金	豚丼 じゃこサラダ 粉ふき芋 みそ汁	○牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.4g 炭水化物 78.2g 塩分 2.4g
7土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
9月	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎メープルパイ ◎牛乳(pm)	エネルギー 576kcal たんぱく質 20.4g 脂質 25.4g 炭水化物 71.6g 塩分 2.6g
10火	ごはん 鯖の味噌煮 春雨サラダ すまし汁	○牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	エネルギー 567kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.3g 炭水化物 84.6g 塩分 2.2g
11水	ごはん 餃子 マセドアンサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎冷やしパスタ ◎牛乳(pm)	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.2g 炭水化物 78.5g 塩分 2.3g
12木	ごはん とんかつ 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	エネルギー 653kcal たんぱく質 25.3g 脂質 27.8g 炭水化物 81.0g 塩分 2.2g
13金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め はんぺんの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	エネルギー 556kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.4g 炭水化物 78.7g 塩分 2.8g
14土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	エネルギー 564kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.8g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
16月	ごはん 豚肉のしょうが焼き チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎型抜きクッキー ◎牛乳(pm)	エネルギー 582kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.0g 炭水化物 70.4g 塩分 2.0g
17火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	○牛乳(am) ◎マヨネーズラスク ◎牛乳(pm)	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.8g 炭水化物 64.9g 塩分 2.5g
18水	ごはん 松風焼き 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎メロンパンクッキー ◎牛乳(pm)	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.2g 炭水化物 77.2g 塩分 2.8g
19木	わかめごはん 肉じゃが トマトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎ぶどうゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	エネルギー 563kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.1g 炭水化物 98.7g 塩分 2.6g
20金	ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のソテー 納豆	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	エネルギー 567kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.4g 炭水化物 77.1g 塩分 2.1g
21土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	エネルギー 561kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.0g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
23月	ごはん しゅうまい もやしのナムル オレンジ	○牛乳(am) ◎芋もち ◎牛乳(pm)	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.7g 炭水化物 80.7g 塩分 2.7g
24火	カレーうどん いんげんのごまマヨ和え メロン	○牛乳(am) ◎塩おにぎり ◎牛乳(pm)	エネルギー 598kcal たんぱく質 18.8g 脂質 24.3g 炭水化物 84.1g 塩分 2.4g
25水	ピビンパ丼 じゃがいもの炒め物 トマト みそ汁	○牛乳(am) ◎グレープフルーツ ◎きけりんぴ ◎牛乳(pm)	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.4g 炭水化物 79.5g 塩分 2.3g
26木	ごはん 豚肉ときのこのソテー 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎フレンチトースト ◎牛乳(pm)	エネルギー 523kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.0g 炭水化物 71.5g 塩分 2.6g
27金	お楽しみ献立		
28土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
30月	ごはん 酢豚風炒め チンゲン菜の中華和え たまごスープ	○牛乳(am) ◎ハムチーズパイ ◎牛乳(pm)	エネルギー 552kcal たんぱく質 22.6g 脂質 24.9g 炭水化物 64.6g 塩分 2.6g