

2025年6月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	御飯 松風焼き ほうれん草の白和え 切干大根と豆苗の味噌汁	598.1(505.1 25.9(24.0) 24.2(21.3) 2.1(1.7)	七分つき米、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、砂糖、パン粉、片栗粉、油、すりごま、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○卵、○豆乳バター、豆乳、淡色みそ、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ（芽ばえ）、しめじ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 マドレーヌ	
03火	御飯 白身魚のフライ トマトと枝豆のサラダ ワントンスープ	589.1(515.3 29.8(27.5) 18.0(16.4) 2.1(1.7)	七分つき米、○ロールパン、パン粉、小麦粉、ワントンの皮、油、砂糖、ごま油、オリーブ油	○豆乳、メルルーサ、○ウィンナー、鶏ささ身、豚ひき肉、◎豆乳	トマト、チンゲンサイ、レタス、にんじん、えのきたけ、えだまめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、○ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、洋風スープ、中華だしの素、こしょう	豆乳	豆乳 ホットドッグ	
04水	冷やしうどん コーンたっぷりかき揚げ ブルーベリー大豆ヨーグルト	663.3(566.9 24.5(22.8) 16.6(15.1) 3.3(2.6)	生うどん、○食パン、てんぷら粉、○メーブルシロップ、砂糖、油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(ロース)、○卵、◎豆乳	コーン、たまねぎ、ブルーベリージャム、ねぎ、ブルーベリー、にんじん、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 豆乳フレンチトースト	麺の日
05木	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのゴマ酢和え けんちん汁	429.9(406.4 21.9(19.7) 11.2(10.6) 1.3(1.2)	七分つき米、○さつまいも、砂糖、すりごま、◎砂糖	さば、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳ヨーグルト（無糖）	○そらめめ、ブロッコリー、大根、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ゆでそら豆 ふかしさつま芋	
06金	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め マカロニポテトサラダ もやしとコーンのスープ	527.1(475.0 19.9(19.9) 19.7(17.2) 1.2(1.0)	七分つき米、じゃがいも、○焼ふ、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳バター、ハム（みんなの食卓）、◎豆乳	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン、◎メロン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、洋風スープ、コンソメ、こしょう	豆乳 メロン	豆乳 お麩のバターラスク	
07土	キーマカレーライス キャベツのじゃこ和え 豆苗のスープ	485.6(474.1 19.2(20.3) 16.9(19.6) 2.4(2.1)	七分つき米、○砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン（みんなの食卓）、しらす干し、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トウモロコシ（芽ばえ）、りんご、ピーマン、○粉かんでん（イナアガー）	かつお・昆布だし汁、カレールフ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、洋風スープ、食塩	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
09月	豚丼 きゅうりの酢の物 厚揚げと水菜の味噌汁	559.1(461.5 26.1(24.1) 18.3(16.6) 1.8(1.4)	七分つき米、砂糖、ごま	豆乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、生揚げ、麦みそ、◎豆乳	○バナナ、きゅうり、水菜、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、おろししょうが	豆乳	豆乳 バナナ	
10火	ブルマンベリーパン 豆乳グラタン コールスローサラダ 野菜スープ	375.0(343.1 21.8(20.8) 19.3(17.5) 2.0(1.6)	○さつまいも、マカロニ、○砂糖、○油、小麦粉、パン粉、なたね油、油、砂糖	○豆乳、牛乳、鶏もも皮なしこま切れ、とろけるチーズ、ハム（みんなの食卓）、豆乳バター、ベーコン（みんなの食卓）、○するめ、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、にんじん、スプラウト、コーン	かつお・昆布だし汁、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	豆乳	豆乳 芋けんぴ するめ （未満児：ビスケット）	パンの日 カミカミおやつ
11水	グリーンピース御飯 さわらの味噌焼き 五目きんぴら 麩のすまし汁	459.8(455.8 19.2(22.5) 8.9(11.1) 1.9(1.5)	七分つき米、しらたき、○砂糖、砂糖、ごま油、焼ふ、ごま	さわら、○カルピス、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、○豆乳、◎豆乳	れんこん、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、みつば、○かんでん（粉）、干しいたけ、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳 カルピス寒天	季節のご飯の日
12木	御飯 鶏肉のカレー塩こうじ焼き キャベツの昆布和え 豆腐とワカメの味噌汁	403.2(367.0 24.7(21.5) 9.9(9.4) 1.1(1.0)	七分つき米、塩こうじ、ごま油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、◎豆乳ヨーグルト（無糖）	○メロン、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、カレー粉、おろしにんにく	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 メロン	
13金	御飯 鮭の照り焼き いんげんと鶏ささ身のごまあえ きのこの味噌汁	486.6(427.8 28.0(26.0) 11.6(11.2) 1.7(1.3)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○砂糖、○なたね油、すりごま、砂糖	○豆乳、さけ、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、◎豆乳	ブロッコリー、いんげん、にんじん、しめじ、まいだけ、みずな、○干しぶどう、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳 オレンジ	豆乳 きな粉レーズン 蒸しパン	
14土	ミートスパゲティ かぼちゃのサラダ 豆腐スープ	509.8(452.1 23.1(22.1) 21.3(19.1) 2.0(1.6)	スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	○豆乳、木綿豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、ハム（みんなの食卓）、◎豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だしの素	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
16月	御飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト ズッキーニのスープ	511.5(453.2 27.5(25.6) 14.4(13.5) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがいも、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○なたね油、はちみつ、オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、豆乳ヨーグルト（無糖）、鶏ひき肉、ベーコン（みんなの食卓）、◎豆乳	ズッキーニ、たまねぎ、しめじ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩、洋風スープ、パセリ粉、カレー粉、おろしにんにく、	豆乳	豆乳 ココアホットケーキ	
17火	麦ごはん ハンバーグ 野菜スティックサラダ なめこの味噌汁	537.3(471.2 25.6(24.0) 19.3(17.4) 1.5(1.2)	七分つき米、パン粉、○砂糖、押麦、砂糖、なたね油	○豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、豆乳、淡色みそ、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、なめこ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、小松菜、ねぎ○粉かんでん（イナアガー）	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	麦ごはんの日
18水	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨とほうれん草のナムル 鶏とゴボウの味噌汁	455.2(388.5 24.2(22.6) 13.1(12.4) 1.7(1.4)	七分つき米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	○豆乳、かじき、鶏もも肉、淡色みそ、ハム（みんなの食卓）、◎豆乳	○グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、ごぼう、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩	豆乳	豆乳 グレープフルーツ	
19木	パン（未満児：トマトパン） （以上児：全粒粉パン） ボークビーンズ、豆苗スープ キャベツといんげんのサラダ	439.8(398.5 20.5(18.2) 16.3(14.6) 2.2(1.8)	じゃがいも、○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま、◎砂糖	○豆乳、だいず水煮缶詰、豚肉(もも)、ハム（みんなの食卓）、ベーコン（みんなの食卓）、◎豆乳ヨーグルト（無糖）	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、トウモロコシ（芽ばえ）、いんげん、にんじん、○こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、洋風スープ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 昆布おにぎり	パンの日 （ビジョンポスト）
20金	御飯 鮭のムニエル めかぶととささ身のとえ物 小松菜の味噌汁	466.9(391.3 26.0(23.2) 12.8(11.7) 2.2(1.7)	七分つき米、○食パン、小麦粉、砂糖、油	○豆乳、さけ、鶏ささ身、○とろけるチーズ、高野豆腐、淡色みそ、豆乳バター、○ハム（みんなの食卓）、油揚げ、◎豆乳	めかぶわかめ、きゅうり、こまつな、○たまねぎ、○コーン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 ピザトースト	
21土	けんちんうどん カレー味ポテトサラダ 大豆ヨーグルト	511.9(452.4 20.7(20.2) 12.8(12.2) 3.0(2.4)	生うどん、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、○砂糖	○豆乳、豆乳ヨーグルト（無糖）、鶏もも肉、油揚げ、ハム（みんなの食卓）、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、○粉かんでん（イナアガー）、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
23月	御飯 鶏肉のママレード焼き 大根と人参のきんぴら もやしと小松菜の味噌汁	406.1(366.8 23.9(22.6) 8.3(8.7) 1.6(1.3)	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま、マカロニ	○豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、◎豆乳、きな粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、ママレードジャム、こまつな、ねぎ、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳	酵素ジュース マカロニきなこ	
24火	御飯 豚肉と玉葱の生姜炒め シーザーサラダ 豆腐と水菜の味噌汁	616.0(550.3 25.9(24.8) 27.1(24.0) 1.7(1.4)	七分つき米、○ロールパン、○ねりごま、マヨネーズ、フランスパン、砂糖、○砂糖、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、木綿豆腐、ベーコン（みんなの食卓）、カッテージチーズ、◎豆乳	たまねぎ、レタス、ブロッコリー、水菜、きゅうり、カットわかめ、コーン、スプラウト、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 黒ごまクリームサンド	
25水	塩ラーメン 268(25.0) ママレード大豆ヨーグルト	570.0(500.0 26.8(25.0) 13.5(12.8) 3.0(2.4)	生中華めん、○七分つき米、砂糖、ごま油、すりごま、マヨネーズ、○砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ささみ（すじなし）、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	きゅうり、もやし、キャベツ、ママレードジャム、にんじん、コーン、ねぎ、にら、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳 焼きおにぎり	麺の日
26木	御飯 カレイの煮つけ きりざい 根菜の味噌汁	539.9(461.1 28.7(24.5) 13.3(12.1) 1.9(1.6)	七分つき米、さつまいも、○砂糖、○なたね油、砂糖、ごま、◎砂糖	○豆乳、かれい、挽きわり納豆、鶏もも肉、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳ヨーグルト（無糖）	にんじん、こまつな、○だいこん（たくあん）、だいこん、ごぼう、ぶどう濃縮果汁、りんご濃縮果汁、粉寒天	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 あじさい寒天	
27金	パン（未満児：キャラットパン） （以上児：フティブラン） さくさくフライドチキン トマトフレンチサラダ、野菜スープ	525.7(487.3 23.4(24.1) 16.4(15.5) 2.4(1.9)	○米、ロールパン、片栗粉、パン粉、小麦粉、油、なたね油、○ごま油、砂糖、○ごま	○豆乳、鶏もも肉、卵、豆乳、ベーコン（みんなの食卓）、チーズ、○しらす干し、◎豆乳	トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、スプラウト、オクラ、おうめ干し・調味漬、にんにく、しょうが、◎グレープフルーツ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ、○食塩、こしょう、カレー粉	豆乳 グレープフルーツ	豆乳 カリカリ梅おにぎり	パンの日
28土	ワンボー豆腐丼 ワントンスープ 大豆ヨーグルト	548.8(483.1 22.8(21.9) 16.5(15.2) 1.5(1.2)	七分つき米、甜菜オリゴ糖、ワントンの皮、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○豆乳、豆乳ヨーグルト（無糖）、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、ねぎ、にんじん、○粉かんでん（イナアガー）、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コチュジャン、洋風スープ、中華だしの素、食塩	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
30月	御飯 サバのカレー焼き ひじきの五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	526.4(447.7 26.6(24.5) 17.6(16.0) 2.2(1.8)	七分つき米、○玄米フレーク、砂糖、ごま油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、だいず水煮缶詰、さつま揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎豆乳	○ブルーベリージャム、キャベツ、○ブルーベリー、にんじん、ひじき、切り干しだいこん、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、カレー粉	豆乳	豆乳 玄米フレーク ヨーグルト	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。