

令和7年6月分献立表

西原保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			1,2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
2	16	月	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁	牛乳 全粒粉クラッカー スティックチーズ	牛乳,とり肉,ツナ缶,わかめ, かつお節,チーズ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,しょうが,チンゲン サイ,にんじん,キャベツ,ね ぎ
3	17	火	牛乳 お子様 せんべい	磯ごはん ウインナー スティック胡瓜 みそ汁	あじさいゼリー	牛乳,しらす干し,わかめ,ウ インナー,豆腐,かつお節,み そ	胚芽米,砂糖,油	にんじん,きゅうり,しめじ,ね ぎ,白桃缶,みかん缶
4	18	水	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 シーチキンカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	ジョア レーズンパン	ツナ缶,ミルク,牛乳	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖, レーズンパン	りんご果汁,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,レタス,キャベツ, きゅうり,コーン缶
5	19	木	グレープゼ リー	胚芽米 筑前煮 キャベツの中華和え みそ汁	フルーツポンチ	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,こんにゃく,油,砂糖, 片栗粉	にんじん,ごぼう,れんこん,た けのこ水煮,干しいたけ, キャベツ,たまねぎ,なす,ね ぎ,みかん 缶,白桃缶,パイン 缶
6	20	金	ヨーグルト	胚芽米 ちくわの磯辺揚げ 納豆和え えのきスープ	麦茶 いもち	ヨーグルト,焼き竹輪,あおの り,納豆,かつお節	胚芽米,小麦粉,油,ごま,じゃ がいも,片栗粉,砂糖	もやし,ほうれんそう,えのき, にんじん,ねぎ
7	21	土	バナナ	スープパゲティ トマト 麦茶	牛乳 マーメレードサンド	ぶた肉,牛乳	スパゲッティ,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,干しいたけ, トマト
9	23	月	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鮭の塩焼き 野菜の甘酢あえ みそ汁	ミルクきわだつヨーグルト アンパンマンソフトせんべ い	牛乳,塩ざけ,油揚げ,かつお 節,みそ,ヨーグルト	胚芽米,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン缶, だいこん,ねぎ
10	24	火	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	中華丼 もやしのもみ漬け もずくスープ	10日 お誕生日会メニュー 24日 麦茶 マカロニナポリタン	ぶた肉,もずく,豆腐,牛乳 10日 生クリーム	胚芽米,油,片栗粉,ごま 10日 カステラ,砂糖 24日 マカロニ	りんご果汁,はくさい,にんじ ん,干しいたけ,しょうが,ね ぎ,もやし 10日 メロン 24日 たまねぎ,ピーマン
11	25	水	ヨーグルト	ロールパン 鶏肉のサラダ風マリネ リヨネーズポテト コーンスープ	麦茶 ごまのりごはん	ヨーグルト,とり肉,ツナ缶,の り,かつお節	ロールパン,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも,バター,胚芽米, ごま	きゅうり,トマト,たまねぎ,パ セリ,コーン缶,にんじん
12	26	木	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 ハヤシライス コールスローサラダ 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳,ぶた肉,ミルク	胚芽米,油,小麦粉,バター, 砂糖,食パン	たまねぎ,にんじん,しめじ, キャベツ,コーン缶
13	27	金	グレープゼ リー	胚芽米 さわらのフライ さわやかレモン漬け すまし汁	冷やしうどん	さわら,わかめ,かつお節,の り	胚芽米,小麦粉,パン粉,油, 砂糖,干しうどん	キャベツ,きゅうり,レモン,は くさい,ねぎ
14	28	土	バナナ	焼きそば スティック胡瓜 麦茶	麦茶 菜飯おにぎり	ぶた肉,あおのり	中華めん,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,きゅうり
	30	月	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 豚肉の生姜焼き 小松菜の海苔和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク	ぶた肉,のり,かつお節,牛乳	胚芽米,油	りんご果汁,たまねぎ,しょう が,こまつな,もやし,にんじ ん,だいこん,ねぎ

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

お誕生日会メニュー ★ 牛乳・かたつむりケーキ



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	461	490
たんぱく質 (g)	19.4	20.4

1日の食塩目標量
1・2歳児 3.25 g 未満
3歳児以上 4.25 g 未満

★おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
507	19.0	1.3	528	19.6	1.5