

# 6月献立表

2025年度

| 曜日 | 日付      | 朝食                     | 昼食                                     | 主な材料              |              |                                                                 | 夕食                    | おやつ（午前）     | おやつ（午後）                         |
|----|---------|------------------------|----------------------------------------|-------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------------------|
|    |         |                        |                                        | 血や肉になる            | 熱や力になる       | 調子を整える                                                          |                       |             |                                 |
| 月  | 2・16・30 | 朝食を希望する場合は、お問い合わせください。 | 御飯<br>麻婆豆腐<br>中華和え<br>中華スープ<br>果物      | 豚ひき肉<br>豆腐<br>ささみ | 七分搗米         | ねぎ グリンピース<br>小松菜 もやし<br>人参 きゅうり<br>わかめ 玉ねぎ<br>えのき りんご           | チキンライス<br>ポテト<br>味噌汁  | 麦茶<br>クラッカー | 麦茶<br>ちらしずし<br>チーズ              |
| 火  | 3・17    |                        | 御飯<br>鮭のポン酢焼き<br>高野豆腐炒煮<br>味噌汁         | 鮭<br>高野豆腐<br>鶏ひき肉 | 七分搗米         | オクラ えのき<br>きゅうり 人参<br>ねぎ れんこん<br>いんげん ほうれん草<br>しめじ              | 御飯<br>回鍋肉<br>味噌汁      | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>お好み焼き<br>するめ              |
| 水  | 4・18    |                        | 鶏そぼろ丼<br>小魚和え<br>味噌汁<br>果物             | 鶏ひき肉<br>じゃこ       | 七分搗米<br>ゴマ   | コーン 人参<br>いんげん きゃべつ<br>わかめ きゅうり<br>なす 玉ねぎ<br>オレンジ               | 御飯<br>野菜炒め<br>味噌汁     | 麦茶<br>ウエハース | 牛乳<br>レモンシュガートースト<br>小魚せんべい     |
| 木  | 5・19    |                        | 御飯<br>鯖照焼き<br>筑前煮<br>味噌汁               | 鯖<br>鶏肉<br>ちくわ    | 七分搗米         | ほうれん草 人参<br>里芋 れんこん<br>しいたけ 牛蒡<br>きぬさや 小松菜<br>ねぎ                | カレーライス<br>バナナ<br>味噌汁  | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>セサミクッキー<br>こぶ             |
| 金  | 6・20    |                        | 御飯<br>豚かつ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁            | 豚肉<br>ハム<br>鶏卵    | 七分搗米<br>マカロニ | トマト きゅうり<br>人参 コーン<br>じゃが芋<br>きゃべつ                              | 御飯<br>鶏旨煮<br>味噌汁      | 麦茶<br>クラッカー | 牛乳<br>おやつパン<br>小魚               |
| 土  | 7・21    |                        | 御飯<br>ポークソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁       | 豚肉<br>ハム          | 七分搗米<br>ゴマ   | 人参 玉ねぎ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>コーン なす<br>しめじ                       |                       | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>昆布おにぎり<br>するめ             |
| 月  | 9・23    |                        | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>春雨酢物<br>味噌汁           | 豚肉<br>ハム<br>豆腐    | 七分搗米         | 玉ねぎ もやし<br>ピーマン 人参<br>しめじ 春雨<br>きゅうり ねぎ<br>わかめ                  | 御飯<br>鶏クチャップ煮<br>味噌汁  | 麦茶<br>ウエハース | 麦茶<br>じゃこわかめごはん<br>チーズ          |
| 火  | 10・24   |                        | スパゲティナポリタン<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ<br>果物 | ウィンナー<br>ハム       | スパゲティ        | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>赤パプリカ マッシュルーム<br>きゃべつ きゅうり<br>コーン じゃが芋<br>かぶ バナナ | 御飯<br>チンジャオロース<br>味噌汁 | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>枝豆コーン<br>もちもちパン<br>小魚せんべい |
| 水  | 11・25   |                        | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>五目豆煮<br>すまし汁            | 鯖<br>大豆           | 七分搗米         | もやし 人参<br>大根 牛蒡<br>こんにゃく きぬさや<br>わかめ ねぎ<br>みつば                  | ハヤシライス<br>バナナ<br>味噌汁  | 麦茶<br>クラッカー | 牛乳<br>甘食<br>するめ                 |
| 木  | 12・26   |                        | 御飯<br>鶏のきのこソース<br>わかめサラダ<br>味噌汁        | 鶏肉<br>ツナ          | 七分搗米         | えのき しめじ エリンギ<br>玉ねぎ 人参 ピーマン<br>レタス きゅうり コーン<br>わかめ きゃべつ<br>もやし  | 御飯<br>肉じゃが<br>味噌汁     | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>わんぱく焼き<br>こぶ              |
| 金  | 13・27   |                        | 御飯<br>かじきのコーンマヨ焼き<br>ごま和え<br>五目汁<br>果物 | かじき<br>油揚げ<br>チーズ | 七分搗米<br>ゴマ   | 枝豆 コーン<br>ほうれん草 人参<br>えのき 白菜<br>ねぎ 牛蒡<br>里芋 メロン                 | 炒飯<br>スティック野菜<br>味噌汁  | 麦茶<br>ウエハース | 牛乳<br>あじさいゼリー<br>ミニパン           |
| 土  | 14・28   |                        | ピラフ<br>フレンチサラダ<br>味噌汁<br>果物            | ウィンナー             | 七分搗米<br>ゴマ   | 人参 玉ねぎ<br>ピーマン きゃべつ<br>きゅうり コーン<br>しめじ じゃが芋<br>バナナ              |                       | 麦茶<br>クッキー  | 麦茶<br>マカロニきなこ<br>するめ            |

\*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

\*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

\*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。

\*体調の変化などありましたらお申し出ください。

\*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

## 《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

|       | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) |
|-------|-----------------|------------|-----------|-------------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 3歳以上児 | 533             | 25.1       | 16.0      | 76.4        | 232           | 2.6       | 203           | 0.45           | 0.36           | 39            |
| 3歳未満児 | 423             | 19.8       | 12.6      | 61.5        | 186           | 1.9       | 162           | 0.34           | 0.27           | 32            |



# 6月 離乳食予定献立表



2025年度

| 曜日 | 日付                      | 5～6ヶ月離乳食                       | 7～8ヶ月離乳食                                       | 9～11ヶ月離乳食                                        | 12ヶ月～完了                                             |                         |
|----|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|
|    |                         |                                |                                                | 午後おやつ                                            | 午前おやつ                                               | 午後おやつ                   |
| 月  | 2<br>・<br>16<br>・<br>30 | おもゆ～つぶし粥                       | 3分～7分粥<br>ささみひき肉とチンゲン菜煮<br>マッシュポテト<br>味噌汁(汁のみ) | 全粥<br>肉団子とチンゲン菜煮<br>豆腐煮<br>味噌汁<br>りんご煮           | 軟飯～御飯<br>麻婆豆腐刻み<br>中華和え刻み<br>中華スープ 果物<br>クラッカー      | ちらしずし チーズ               |
| 火  | 3<br>・<br>17            | 野菜スープ<br>野菜類・芋類マッシュ<br>白身魚マッシュ | 3分～7分粥<br>白身魚とブロッコリー煮<br>ほうれん草煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)  | 全粥<br>白身魚とブロッコリー煮<br>ほうれん草煮<br>味噌汁<br>おじや        | 軟飯～御飯<br>鮭のポン酢焼き刻み<br>高野豆腐炒り煮刻み<br>味噌汁<br>ビスケット     | お好み焼き するめ               |
| 水  | 4<br>・<br>18            | 豆腐<br>成長に応じて提供                 | 3分～7分粥<br>ささみひき肉となす煮<br>南瓜煮<br>味噌汁(汁のみ)        | 全粥<br>鶏団子となすのケチャップ煮<br>南瓜煮<br>味噌汁<br>オレンジ        | そぼろ丼刻み(軟飯～御飯)<br>小魚和え刻み<br>味噌汁<br>果物<br>ウエハース       | レモンシュガートースト 小魚せんべい      |
| 木  | 5<br>・<br>19            | させていただきます。                     | 3分～7分粥<br>白身魚と小松菜煮<br>カリフラワーのくず煮<br>味噌汁(汁のみ)   | 全粥<br>白身魚と小松菜煮<br>カリフラワーの酢の物<br>味噌汁<br>煮込みうどん    | 軟飯～御飯<br>鰯照り焼き刻み<br>筑前煮刻み<br>味噌汁<br>クッキー            | セサミクッキー こぶ              |
| 金  | 6<br>・<br>20            |                                | 3分～7分粥<br>ささみひき肉とじゃが芋煮<br>トマト煮<br>味噌汁(汁のみ)     | 全粥<br>肉団子とじゃが芋煮<br>マカロニソテー<br>味噌汁<br>おじや         | 軟飯～御飯<br>豚かつ刻み<br>マカロニサラダ刻み<br>味噌汁<br>クラッカー         | おやつパン するめ               |
| 土  | 7<br>・<br>21            |                                |                                                | 全粥<br>肉団子とピーマン煮<br>なす煮<br>味噌汁<br>おじや             | 軟飯～御飯<br>ボークソテー刻み<br>ブロッコリーサラダ刻み<br>味噌汁<br>ビスケット    | 昆布おにぎり するめ              |
| 月  | 9<br>・<br>23            | おもゆ～つぶし粥                       | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉とピーマン煮<br>マッシュポテト<br>味噌汁(汁のみ)   | 全粥<br>肉団子とピーマン煮<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>おじや          | 軟飯～御飯<br>豚肉の生姜焼き刻み<br>春雨の酢の物刻み<br>味噌汁<br>ウエハース      | じゃこわかめご飯 チーズ            |
| 火  | 10<br>・<br>24           | 野菜スープ<br>野菜類・芋類マッシュ            | 3分～7分粥<br>ささみひき肉ときゃべつ煮<br>かぶのくず煮<br>味噌汁(汁のみ)   | 全粥<br>肉団子ときゃべつのケチャップ煮<br>スパゲッティソテー<br>味噌汁<br>バナナ | スパゲッティナポリタン刻み<br>フレンチサラダ刻み<br>コンソメスープ<br>果物<br>クッキー | 枝豆コーンもちもちパン 小魚せんべい      |
| 水  | 11<br>・<br>25           | 白身魚マッシュ<br>豆腐<br>成長に応じて提供      | 3分～7分粥<br>白身魚と大根煮<br>ほうれん草煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)      | 全粥<br>白身魚と大根煮<br>ほうれん草煮<br>味噌汁<br>おじや            | 軟飯～御飯<br>鯖の味噌煮刻み<br>五目豆煮刻み<br>清汁<br>クラッカー           | 甘食 するめ                  |
| 木  | 12<br>・<br>26           | させていただきます。                     | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉とさつま芋煮<br>ブロッコリーくず煮<br>味噌汁(汁のみ) | 全粥<br>鶏団子とさつま芋煮<br>ブロッコリー煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん      | 軟飯～御飯<br>鶏のきのこソース刻み<br>わかめサラダ刻み<br>果物<br>ビスケット      | わんぱく焼き こぶ               |
| 金  | 13<br>・<br>27           |                                | 3分～7分粥<br>白身魚とじゃが芋煮<br>なすの煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)      | 全粥<br>白身魚とじゃが芋煮<br>なす煮<br>味噌汁<br>りんご煮            | 軟飯～御飯<br>かじきのコーンマヨ焼き刻み<br>ごま和え刻み<br>五目汁 果物<br>ウエハース | あじさいゼリー ミニパン 27日 誕生日ケーキ |
| 土  | 14<br>・<br>28           |                                |                                                | 全粥<br>肉団子とピーマン煮<br>きゃべつ煮<br>味噌汁<br>バナナ           | ピラフ刻み(軟飯～御飯)<br>フレンチサラダ刻み<br>味噌汁<br>果物<br>クッキー      | マカロニきなこ するめ             |