

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 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ 果物	豚ひき肉 鶏ささみ肉 豆腐	七分搗米	長ネギ、グリーンピース 小松菜、きゅうり 人参、チンゲン菜 玉ネギ、えのき わかめ、りんご	チキンライス ポテト 味噌汁	麦茶 クラッカー	麦茶 ちらし寿司 チーズ
火	3 ・ 17		御飯 鮭のポン酢焼き 高野豆腐の炒煮 味噌汁	鮭 鶏ひき肉 凍り豆腐	七分搗米	オクラ、人参 れんこん、いんげん ほうれん草、しめじ しょうが、きゅうり えのき、長ネギ	御飯 回鍋肉 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 お好み焼き するめ
水	4 ・ 18		鶏そぼろ丼 小魚和え 味噌汁 果物	鶏ひき肉 じゃこ	七分搗米 ごま	コーン、いんげん きゃべつ、わかめ きゅうり、なす 玉ネギ、人参 オレンジ	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 レモンシュガートースト 小魚せんべい
木	5 ・ 19		御飯 鯖の照り焼き 肉じゃが 味噌汁	鯖 豚肉 ちくわ	七分搗米	ほうれん草、人参 じゃがいも、小松菜 グリーンピース 長ネギ、玉ネギ	カレーライス バナナ 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 セサミクッキー こぶ
金	6 ・ 20		御飯 ささみチキンカツ マカロニサラダ 味噌汁	鶏ささみ肉 ハム	七分搗米 マカロニ	トマト、きゅうり 人参、コーン じゃがいも、きゃべつ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 おやつパン 小魚
土	7 ・ 21		御飯 ポークソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米 油揚げ	人参、玉ネギ ピーマン、ブロッコリー コーン、なす パプリカ	/	麦茶 ビスケット	麦茶 昆布おにぎり するめ
月	9 ・ 23		御飯 豚肉の生姜焼き 春雨酢物 味噌汁	豚肉 ハム 豆腐	七分搗米	もやし、ピーマン 春雨、きゅうり 人参、長ネギ 玉ネギ、わかめ しょうが	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 じゃこわかめごはん チーズ
火	10 ・ 24		夏野菜ミートソースパスタ フレンチサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 ハム	スパゲッティ	人参、玉ネギ なす、黄パプリカ きゃべつ、きゅうり コーン、じゃがいも かぶ、バナナ	御飯 チンジャオロース 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 枝豆コーンもちもちパン 小魚せんべい
水	11 ・ 25		御飯 鯖の味噌煮 五目豆煮 すまし汁	鯖 大豆	七分搗米	もやし、人参 大根、ごぼう こんにゃく、しょうが わかめ、長ネギ 三つ葉	ハヤシライス バナナ 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 甘食 するめ
木	12 ・ 26		御飯 鶏のきのこソース わかめサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ	七分搗米	えのき、しめじ エリンギ、玉ネギ 人参、わかめ、ほうれん草 きゅうり、コーン きゃべつ、もやし	御飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 わんぱく焼き こぶ
金	13 ・ 27		御飯 かじきのコーンマヨ焼き ごま和え 五目汁 果物	かじき 油揚げ	七分搗米 ごま	枝豆、コーン ほうれん草、人参 長ネギ、ごぼう 里芋、メロン	炒飯 スティック野菜 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 あじさいゼリー ミニパン 27日 誕生日会
土	14 ・ 28		ピラフ フレンチサラダ 味噌汁 果物	ウインナー	七分搗米	人参、玉ネギ ピーマン、きゃべつ きゅうり、コーン ほうれん草、じゃがいも バナナ	/	麦茶 クッキー	麦茶 マカロニきなこ 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、ご家庭で一度お試しください。

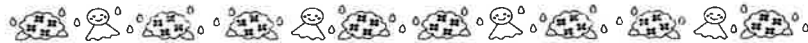
*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には授乳ではなく、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 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	514	25.2	15.2	73.7	227	2.5	197	0.45	0.35	39
3歳未満児	423	20.1	12.7	61.1	184	1.8	159	0.34	0.27	30

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