



令和7年 6月 給食献立表



両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	16	月	牛乳 リッツ ジャージャー麺 チンゲン菜のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 ひじきごはん	中華麺 ごま油 油 上白糖 片栗粉 米	豚ひき肉 みそ ツナ 牛乳 鶏もも肉 わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 もやし とうもろこし バナナ ひじき	558kcal	22.6g	1.9g
3	17	火	牛乳 コーン スナック 麦ごはん 肉豆腐 中華風きゅうり みそ汁(小松菜) メロン	牛乳 黒糖ちんすこう	米 押麦 白滝 三温糖 ごま油 薄力粉 黒砂糖 油	豚小間肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 小松菜 メロン	532kcal	18.9g	1.6g
4	18	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン タンドリーチキン トマトサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	食パン マヨドレ 油 三温糖 じゃが芋 米	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 高野豆腐	にんにく 生姜 白菜 きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 バナナ	522kcal	22.6g	2.1g
5	19	木	牛乳 コーン クッキー ごはん カジキの竜田揚げ ほうれん草の和風和え みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 片栗粉 油 ごま油 上白糖 コーンフレーク マシュマロ パター	かじき みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	548kcal	18.4g	1.6g
6	20	金	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(油揚げ) バナナ	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 上白糖 マヨドレ 白すりごま せんべい	鶏もも肉 みそ かつお節 油揚げ 牛乳	ブロッコリー 人参 大根 万能ねぎ バナナ りんごジュース 粉寒天	587kcal	22.5g	1.5g
7	21	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 キャロット蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 ホットケーキ粉	鶏もも肉 みそ 牛乳	玉ねぎ きざみのり もやし きゅうり 塩昆布 かぶ オレンジ 人参	516kcal	20.4g	1.6g
9	23	月	牛乳 リッツ ごはん 枝豆入りつくね ほうれん草の納豆和え みそ汁(なす) メロン	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	米 油 上白糖 片栗粉 せんべい	鶏ひき肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 えのき なす メロン とうもろこし	527kcal	22.7g	1.6g
10	24	火	牛乳 コーン スナック 麦ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁(麩) オレンジ	牛乳 チキンナゲット	米 押麦 上白糖 油 三温糖 麩 マヨドレ 薄力粉 片栗粉	鮭 みそ 油揚げ ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	切干大根 人参 いんげん えのき 万能ねぎ オレンジ 玉ねぎ	507kcal	25.2g	1.2g
11	25	水	牛乳 のりもの ビスケット ミルクパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜スープ バナナ	牛乳 チーズおかかごはん	ロールパン 油 砂糖 薄力粉 マカロニ マヨドレ 米	鶏もも肉 ロースハム 牛乳 かつお節 チーズ	なす 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 とうもろこし チンゲン菜 バナナ	578kcal	23.2g	2.0g
12	26	木	牛乳 コーン クッキー ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯辺和え みそ汁(豆腐) スイカ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 油 片栗粉 麩 パター 上白糖	豚小間肉 絹豆腐 みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ りんご もやし 小松菜 人参 きざみのり ねぎ スイカ	505kcal	19.7g	1.1g
13	27	金	牛乳 リッツ 冷やしきつねうどん とり天 かぶのゆかり和え バナナ	牛乳 五平もち	うどん 上白糖 マヨドレ 油 薄力粉 ごま油 米	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏むね肉 牛乳 みそ	昆布 ねぎ 生姜 にんにく ゆかり かぶ きゅうり 人参 バナナ	562kcal	26.2g	2.3g
14	28	土	牛乳 せんべい 焼き肉丼 キャベツの酢醤油和え みそ汁(さつまい) オレンジ	牛乳 シュガーパイ	米 片栗粉 油 三温糖 パター さつまい パイ生地 グラニュー糖	豚小間肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ もやし オレンジ	519kcal	18.9g	1.1g
30	月	牛乳 リッツ タコライス コロコロポテト コーンスープ バナナ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド (ブルーベリー)	米 油 上白糖 三温糖 じゃが芋	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ブロッコリー トマト とうもろこし クリームコーン バナナ ブルーベリージャム	590kcal	18.5g	1.7g	

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・スイカを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。
 ※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。