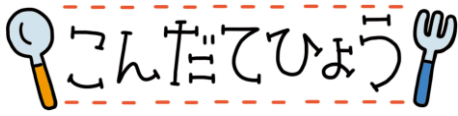


令和7年6月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
2	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン ツナコーンサラダ かぼちゃと大根のみそ汁 バナナ 麦茶	ゴマジャコクッキー 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ しらす干し 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ いりごま 三温糖 無塩バター	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン缶詰粒 かぼちゃ だいこん えのきたけ バナナ	乳児：537 幼児：608
3	火	牛乳	ご飯 サケのクリームコーン焼き じゃがいものみそ田楽 豆腐と卵の中華スープ オレンジ 麦茶	鶏とえのきのバター醤油おにぎり 麦茶	サケ ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵 木綿豆腐 鶏ひき肉	精白米 マヨネーズ 有塩バター パン粉 じゃがいも 薄力粉 調合油 三温糖 ごま油 無塩バター	コーン缶詰クリーム こまつな 長ねぎ 乾しいたけ オレンジ えのきたけ	乳児：551 幼児：627
4	水	食パン 麦茶	肉うどん 卵焼き ほうれん草ともやしの磯和え バナナ 麦茶	サモサ 飲むヨーグルト	ぶたロース 油揚げ 鶏卵 ぶたひき肉 ドリンクヨーグルト	ゆでうどん 調合油 三温糖 いりごま じゃがいも 春巻きの皮	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし 焼きのり バナナ たまねぎ にんじん	乳児：452 幼児：525
5	木	牛乳	ご飯 まりあげ 五目納豆 わかめと卵の味噌汁 オレンジ 麦茶	にんじんシリシリおにぎり 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 納豆 かつお節 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 ごま油 調合油	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが こまつな 生しいたけ 乾わかめ オレンジ	乳児：501 幼児：566
6	金	飲むヨーグルト	ご飯 カレイのバーベキューソースかけ 厚揚げとかぼちゃの甘辛煮 ポテトとほうれん草のスープ バナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	カレイ 生揚げ 生クリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 ごま油 いりごま 調合油 三温糖 じゃがいも さつまいも 無塩バター	にんにく しょうが りんご かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう たまねぎ スイートコーン バナナ	乳児：486 幼児：543
7	土	牛乳	ご飯 ひじきとごまのつくね焼き ブロッコリーとえのきのソテー もやしとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 いりごま ごま油 三温糖 有塩バター	たまねぎ にんじん 乾ひじき ブロッコリー えのきたけ りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ バナナ	乳児：466 幼児：522
9	月	飲むヨーグルト	ご飯 チキン夏野菜カレー きゅうりとかにかまのサラダ もずくのかきたま汁 バナナ 麦茶	きなこマカロニ 牛乳	若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 きな粉 普通牛乳	精白米 いりごま マヨネーズ 調合油 三温糖 ごま油 マカロニ	たまねぎ なす かぼちゃ にんじん トマト きゅうり キャベツ もずく えのきたけ バナナ	乳児：541 幼児：612
10	火	牛乳	ご飯 サバの照り焼き ブロッコリーとささみの中華和え お麴と大根の味噌汁 オレンジ 麦茶	ぶたれんこんおにぎり 麦茶	サバ 若鶏ささみ 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 三温糖 調合油 ごま油 小町麴	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん 青ねぎ オレンジ れんこん	乳児：449 幼児：500
11	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 チキンのマヨネーズ磯辺焼き ほうれん草の彩りあえ さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	ジャムサンド 飲むヨーグルト	若鶏もも 生クリーム プロセスチーズ 鶏卵 淡色辛みそ 木綿豆腐 ドリンクヨーグルト	精白米 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 さつまいも 食パン	たまねぎ にんにく しょうが 青のり ほうれんそう にんじん ごぼう バナナ いちごジャム	乳児：492 幼児：574
12	木	牛乳	スパゲッティナポリタン トライモサラダ 小松菜と卵のスープ オレンジ 麦茶	ツナと青のりのおにぎり 麦茶	若鶏ささみ パルメザンチーズ たらこ 鶏卵 まぐろ油漬缶詰	スパゲティ 三温糖 有塩バター オリーブ油 調合油 じゃがいも マヨネーズ ごま油 片栗粉 精白米 いりごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース トマトケチャップ パセリ こまつな えのきたけ オレンジ あおのり	乳児：480 幼児：539
13	金	飲むヨーグルト	ご飯 タラのフリッター キャベツともやしのカレー炒め なすと生揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	レモンヨーグルト蒸しパン 牛乳	タラ 生揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 三温糖	トマトケチャップ キャベツ りょくとうもやし にんじん なす えのきたけ たまねぎ バナナ レモン果汁	乳児：493 幼児：552
14	土	牛乳	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもとキャベツの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ 油揚げ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり りょくとうもやし 乾わかめ キャベツ 青ねぎ バナナ	乳児：465 幼児：521
16	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン ツナコーンサラダ かぼちゃと大根のみそ汁 バナナ 麦茶	大学いも 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ さつまいも 三温糖 いりごま	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン缶詰粒 かぼちゃ だいこん えのきたけ バナナ	乳児：551 幼児：625
17	火	牛乳	ご飯 サケのクリームコーン焼き じゃがいものみそ田楽 豆腐と卵の中華スープ オレンジ 麦茶	コーンわかめおにぎり 麦茶	サケ ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵 木綿豆腐	精白米 マヨネーズ 有塩バター パン粉 じゃがいも 薄力粉 調合油 三温糖 ごま油 いりごま	コーン缶詰クリーム こまつな 長ねぎ 乾しいたけ オレンジ 乾わかめ コーン缶詰粒	乳児：534 幼児：607
18	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 まりあげ 五目納豆 わかめと卵の味噌汁 バナナ 麦茶	パンプキンサンド 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 納豆 かつお節 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 食パン 有塩バター 砂糖	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが こまつな 生しいたけ 乾わかめ バナナ かぼちゃ	乳児：550 幼児：648

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	木	牛乳	ご飯 カレイのバーベキューソース かけ 厚揚げとかぼちゃの甘辛煮 ポテトとほうれん草のスープ オレンジ 麦茶	いりこ菜飯お にぎり 麦茶	カレイ 生揚げ しらす 干し かつお節	精白米 薄力粉 ごま油 い りごま さつまいも 調合油 三温糖	にんにく しょうが りん ご かぼちゃ さやいんげ ん ほうれんそう たまね ぎ スイートコーン オレ ンジ こまつな	乳児：454 幼児：506
20	金	飲むヨー グルト	じゃじゃ麺 ※ 切り干し大根の中華サラダ 芋の子汁 バナナ 麦茶	クレープ 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ 若鶏もも 木綿豆腐 普 通牛乳 鶏卵 ホイップ クリーム	ゆでうどん 調合油 ごま油 三温糖 いりごま さといも 糸こんにゃく	きゅうり しょうが にん にく たまねぎ 乾しいた け 切干しだいこん りょ くとうもやし にんじん 塩昆布 ごぼう まいたけ 長ねぎ バナナ 黄桃缶 キ ウイフルーツ	乳児：513 幼児：577
21	土	牛乳	ご飯 ひじきとごまのつくね焼き ブロッコリーとえのきのソテ ー もやしとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 淡色辛みそ 普通 牛乳	精白米 パン粉 いりごま ごま油 三温糖 有塩バター	たまねぎ にんじん 乾ひ じき ブロッコリー えの きたけ りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ バナナ	乳児：466 幼児：522
23	月	飲むヨー グルト	ご飯 チキン夏野菜カレー きゅうりとかにかまのサラダ もずくのかきたま汁 バナナ 麦茶	焼きビーフン 牛乳	若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 ぶたロース 普通 牛乳	精白米 いりごま マヨネー ズ 調合油 三温糖 ごま油 ビーフン	たまねぎ なす かぼちゃ にんじん トマト きゅう り キャベツ もずく えの きたけ バナナ ぶなしめ じ	乳児：574 幼児：653
24	火	牛乳	ご飯 サバの照り焼き ブロッコリーとささみの中華 和え お麴と大根の味噌汁 オレンジ 麦茶	ゆかりそばろ おにぎり 麦茶	サバ 若鶏ささみ 淡色 辛みそ ぶたひき肉	精白米 三温糖 調合油 ご ま油 小町麴	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん 青ね ぎ オレンジ しその葉	乳児：443 幼児：493
25	水	食パン 麦茶	ご飯 チキンのマヨネーズ磯辺焼き ほうれん草の彩りあえ さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	シュガードー ナツ 飲むヨーグル ト	若鶏もも 生クリーム プロセスチーズ 鶏卵 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ドリンクヨー グルト	精白米 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 さつまいも 調 合油 グラニュー糖	たまねぎ にんにく しょ うが 青のり ほうれんそ う にんじん ごぼう パナ ナ	乳児：520 幼児：610
26	木	牛乳	肉うどん 卵焼き ほうれん草ともやしの磯和え オレンジ 麦茶	おかかチーズ おにぎり 麦茶	ぶたロース 油揚げ 鶏 卵 プロセスチーズ か つお節	ゆでうどん 調合油 三温糖 いりごま 精白米	長ねぎ えのきたけ 青ね ぎ ほうれんそう りょく とうもやし 焼きのり オ レンジ	乳児：440 幼児：488
27	金	飲むヨー グルト	ご飯 タラのフリッター キャベツともやしのカレー炒 め なすと生揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	スティックパ ン 牛乳	タラ 生揚げ 淡色辛み そ 鶏卵 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調 合油 スティックパン	トマトケチャップ キャベ ツ りょくとうもやし に んじん なす えのきたけ たまねぎ バナナ	乳児：534 幼児：603
28	土	牛乳	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもとキャベツの味噌 汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ 油揚げ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 じ ゃがいも	にんじん ごぼう さやい んげん きゅうり りょく とうもやし 乾わかめ キ ャベツ 青ねぎ バナナ	乳児：465 幼児：521
30	月	飲むヨー グルト	スパゲッティナポリタン タライモサラダ 小松菜と卵のスープ バナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	若鶏ささみ パルメザン チーズ たらこ 鶏卵 ぶ たひき肉 かつお節 普 通牛乳	スパゲティ 三温糖 有塩バ ター オリーブ油 調合油 じゃがいも マヨネーズ ご ま油 片栗粉 薄力粉 なが いも	たまねぎ にんじん ぶな しめじ ブロッコリー ト マトソース トマトケチャ ップ パセリ こまつな え のきたけ バナナ キャベ ツ 青ねぎ	乳児：553 幼児：628

※岩手県郷土料理：じゃじゃ麺 芋の子汁

じゃじゃ麺は、平たいうどんの上に肉みそ、きゅうりなどをのせて食べる料理です。元々は、中国北地方の家庭料理である炸醬麺（ジャージャー麺）を参考にしており、日本向けにアレンジされています。食べる際には、おろし生姜や酢、ラー油を加えて味を調節するのが一般的です。

芋の子汁は、里芋を用いて作られる汁料理，鍋料理です。岩手や秋田の郷土料理として有名ですが，東北地方をはじめとする各地で食べられております。地域や家庭によりレシピは様々で，メインの里芋のほか鶏肉やきのこ，ごぼう，豆腐，こんにゃくなどが用いられ，味付けも味噌仕立て，醤油仕立て，塩仕立てなど，それぞれの地域家庭に伝わる伝統的な味わいがあります。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	500	21.2	18.0
保育園における食事摂取基準	488	16～24	11～16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	567	23.7	20.4
保育園における食事摂取基準	583	19～29	13～19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。