

令和 7年 6月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
2 ・ 16	月	ごはん バーベキューチキン じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜) 甘夏柑		牛乳 なめらか水羊羹 塩味せんべい	鶏もも肉(皮なし) 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油 こしあん 砂糖 ソフトサラダ	パイン缶、玉ねぎ 生姜、ピーマン 人参、チンゲン菜 甘夏柑 粉寒天	しょう油、ケチャップ 塩 こしょう だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446kcal 17.9g 12.1g 1.3g	389kcal 18.6g 13.7g 1.6g
3 ・ 17	火	ごはん そぼろ卵焼き ひじきの胡麻和え 雷汁		のむヨーグルト そらまめ カステラ	卵、スキムミルク 鶏挽肉 綿豆腐 ジョアスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油 白胡麻 砂糖 カステラ	干ひじき、人参 ほうれん草、もやし かぶ かぶ(葉) そらまめ	水 酒 塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 19.3g 12.9g 1.3g	374kcal 19.2g 12.1g 1.8g
4 ・ 18	水	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干し大根の煮物 清汁(麩・生わかめ) メロン		牛乳 骨太チャーハン	生鮭、味噌 油揚げ、牛乳 桜海老 しらす干し 卵	はいが精米、油 マヨネーズ 砂糖 麩 白胡麻	人参、ピーマン 玉ねぎ、切干し大根 生わかめ メロン 長ねぎ	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 21g 15.7g 1.6g	442kcal 22.3g 17.4g 1.9g
5 ・ 19	木	ごはん 豆腐のつくね焼き 春雨のさつと煮 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)		牛乳 マカロニのあべ川	綿豆腐、鶏挽肉 豚挽肉 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、油 パン粉、砂糖 春雨、胡麻油 白胡麻 マカロニ	人参、玉ねぎ 干ひじき、長ねぎ にんにく 生姜汁 かぼちゃ	しょう油 塩 酒 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.5g 15.5g 1.2g	397kcal 17.8g 16.8g 1.4g
6 ・ 30	金 ・ 月	ロールパン シェパーズパイ しょう油フレンチ 牛乳 メロン		お茶 炊き込みごはん	スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ 牛乳 まぐろ油漬缶	ロールパン じゃが芋 バター 油 はいが精米	玉ねぎ、キャベツ きゅうり セロリ メロン えのきたけ	水、ケチャップ 酢、しょう油 麦茶 みりん 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 14.8g 17g 1.3g	396kcal 13.2g 15.6g 1.1g
7 ・ 21	土	ごはん 生揚げの味噌炒め 茹で野菜 味噌汁(じゃが芋・小松菜) トマト		牛乳 タやけごはん	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	人参、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ スナッペンどう 小松菜 トマト	しょう油 塩 だし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 15.6g 12.1g 1.4g	376kcal 15.3g 12.7g 1.6g
9 ・ 23	月	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル いんげんのきんぴら メロン		牛乳 キャロットケーキ	豚もも肉 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米、胡麻油 砂糖、白胡麻 油 小麦粉 バター	にんにく、もやし きゅうり、人参 さやいんげん しらたき メロン	酒、しょう油 酢、塩 ベーキングパウダー シナモン 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 18.3g 16.3g 0.7g	409kcal 18.5g 17.9g 1g
10 ・ 24	火	ごはん 納豆の天ぷら 酢の物 味噌汁(ほうれん草・さつま芋)		りんご果汁 お麩のラスク(黄名粉味) パウムクーヘン	納豆 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳(乳児のみ) 黄名粉	はいが精米、小麦粉 白胡麻、油 砂糖、さつま芋 麩 パウムクーヘン	にら、人参 玉ねぎ、きゅうり 生わかめ、みかん缶 ほうれん草 りんごジュース	しょう油、ベーキングパウダー 水 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 12.3g 14.2g 1g	396kcal 9.2g 13.2g 1.1g
11 ・ 25	水	ロールパン 魚のグラタン キャベツの和え物 コーン入り野菜スープ		牛乳 ちんすこう(黒糖)	めかじき 粉チーズ 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋、マヨネーズ パン粉、胡麻油 砂糖、小麦粉 黒砂糖、白胡麻	玉ねぎ、パセリ キャベツ スナッペンどう 人参 コーン	塩、こしょう カレー粉、しょう油 みりん 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 14.6g 24.5g 1.6g	449kcal 13.1g 24.9g 1.6g
12 ・ 26	木	味噌煮込みうどん ツナ入り卵焼き じゃが芋の甘煮 (幼児)味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑		牛乳 鯖そぼろごはん	豚もも肉、味噌 卵 まぐろ油漬缶 牛乳 鯖水煮缶	乾麺 砂糖 油 じゃが芋 はいが精米	人参、玉ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 冷凍グリンピース、大根 なめこ、甘夏柑 生姜汁	だし汁 みりん 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 19.9g 14g 1.9g	442kcal 18.2g 14.9g 1.8g
13 ・ 27	金	カレー(ライス) 甘酢和え		牛乳 あじさい羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、春雨 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参、玉ねぎ 小松菜、コーン 粉寒天 りんごジュース ぶどうジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 14.4g 14.9g 1.2g	422kcal 13.3g 16.1g 1.8g
14 ・ 28	土	ごはん 豆腐のチャンプルー かぼちゃのリョネーズ 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ) メロン		牛乳 ジャムサンド	綿豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 バター 食パン いちごジャム	人参、もやし にら、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ 生わかめ メロン	酒、しょう油 コンソメ 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 16.9g 15.7g 1.4g	419kcal 17.3g 17.5g 1.9g
20	金	ごはん レバーの立田揚げ おかひじきの中華サラダ 清汁(人参・えのきたけ) すいか		牛乳 黒みつトースト	豚レバー 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、胡麻油 砂糖、白胡麻 食パン、バター 黒砂糖	生姜汁、おかひじき きゅうり、コーン 人参 えのきたけ すいか	しょう油 酢 だし汁 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 17.5g 16.8g 1.7g	427kcal 17.6g 18.5g 2g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。