

2025



# 6月の献立



東かわぐちポポロ保育園

初期 6～7ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                      |            |
|----|----|-------------------------|------------|
|    |    | 献立名                     | 材料         |
| 2  | 月  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ     |
| 3  | 火  | うどんペースト さつま芋ペースト        | うどん さつま芋   |
| 4  | 水  | かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト | 米 かぼちゃ バナナ |
| 5  | 木  | かゆペースト ジャガ芋ペースト         | 米 ジャガ芋     |
| 6  | 金  | かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト | 米 助宗タラ バナナ |
| 7  | 土  | かゆペースト 白菜ペースト           | 米 白菜       |
| 9  | 月  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 10 | 火  | かゆペースト 大根ペースト           | 米 大根       |
| 11 | 水  | かゆペースト ジャガ芋ペースト         | 米 ジャガ芋     |
| 12 | 木  | かゆペースト かぼちゃペースト         | 米 かぼちゃ     |
| 13 | 金  | かゆペースト 白糸タラペースト バナナペースト | 米 白糸タラ バナナ |
| 14 | 土  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 16 | 月  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ     |
| 17 | 火  | うどんペースト さつま芋ペースト        | うどん さつま芋   |
| 18 | 水  | かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト | 米 かぼちゃ バナナ |
| 19 | 木  | かゆペースト ジャガ芋ペースト         | 米 ジャガ芋     |
| 20 | 金  | かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト | 米 助宗タラ バナナ |
| 21 | 土  | かゆペースト 白菜ペースト           | 米 白菜       |
| 23 | 月  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 24 | 火  | かゆペースト 大根ペースト           | 米 大根       |
| 25 | 水  | かゆペースト ジャガ芋ペースト バナナペースト | 米 ジャガ芋 バナナ |
| 26 | 木  | かゆペースト かぼちゃペースト         | 米 かぼちゃ     |
| 27 | 金  | かゆペースト 白糸タラペースト         | 米 白糸タラ     |
| 28 | 土  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 30 | 月  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ     |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 6月の献立



東かわぐちポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                      |                                    |
|----|----|-----------------------------------------|------------------------------------|
|    |    | 献立名                                     | 材料                                 |
| 2  | 月  | かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁       | 米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ       |
| 3  | 火  | 鶏肉と野菜のくたくたうどん<br>きゅうりとトマトのサラダ さつま芋のだし煮  | うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつま芋            |
| 4  | 水  | かゆ 鮭と玉ねぎのトロみ煮<br>鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 バナナ    | 米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ バナナ             |
| 5  | 木  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>白菜ときゅうりのサラダ スープ      | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ 卵黄 じゃが芋      |
| 6  | 金  | かゆ 助宗タラと人参のだし煮<br>豆腐とキャベツのサラダ 鶏汁 バナナ    | 米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 焼ふ 大根 バナナ |
| 7  | 土  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁             | 米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ                     |
| 9  | 月  | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮<br>玉子サラダ                 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 三色ピーマン         |
| 10 | 火  | かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮<br>鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁  | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根        |
| 11 | 水  | かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮<br>きゅうりのサラダ              | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり           |
| 12 | 木  | かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮<br>かぼちゃのみるく煮 スープ       | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参     |
| 13 | 金  | かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮<br>鶏肉とさつま芋のトロみ煮 すまし汁 バナナ | 米 白糸タラ 白菜 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 バナナ       |
| 14 | 土  | かゆ 鶏肉の人参煮<br>かぼちゃサラダ スープ                | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 卵黄                |
| 16 | 月  | かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁       | 米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ       |
| 17 | 火  | 鶏肉と野菜のくたくたうどん<br>きゅうりとトマトのサラダ さつま芋のだし煮  | うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつま芋            |
| 18 | 水  | かゆ 鮭と玉ねぎのトロみ煮<br>鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 バナナ    | 米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ バナナ             |
| 19 | 木  | 玉子かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>白菜ときゅうりのサラダ みそ汁    | 米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ じゃが芋      |
| 20 | 金  | かゆ 助宗タラと人参のだし煮<br>豆腐とキャベツのサラダ 鶏汁 バナナ    | 米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 焼ふ 大根 バナナ |
| 21 | 土  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁             | 米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ                     |
| 23 | 月  | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮<br>玉子サラダ                 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 三色ピーマン         |
| 24 | 火  | かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮<br>鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁  | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根        |
| 25 | 水  | かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮<br>きゅうりのサラダ バナナ          | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり バナナ       |
| 26 | 木  | かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮<br>かぼちゃのみるく煮 スープ       | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参     |
| 27 | 金  | かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮<br>鶏肉とさつま芋のトロみ煮 すまし汁     | 米 白糸タラ 白菜 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐           |
| 28 | 土  | かゆ 鶏肉の人参煮<br>かぼちゃサラダ スープ                | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 卵黄                |
| 30 | 月  | かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁       | 米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ       |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 6月の献立



東かわぐちボポロ保育園

後期 10～11ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                      |                                        |
|----|----|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|    |    | 献立名                                     | 材料                                     |
| 2  | 月  | かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁       | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ           |
| 3  | 火  | 鶏肉と野菜のくたくたうどん<br>きゅうりとトマトのサラダ さつま芋のだし煮  | うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつま芋                |
| 4  | 水  | かゆ 鮭ときのこのとろみ煮<br>豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ    | 米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 豚肉 人参 かぼちゃ カットワカメ パナナ |
| 5  | 木  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>白菜ときゅうりのサラダ スープ      | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 じゃが芋          |
| 6  | 金  | かゆ 助宗タラと人参のだし煮<br>豆腐とキャベツのサラダ 豚汁 パナナ    | 米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 焼ふ 大根 パナナ     |
| 7  | 土  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁             | 米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ えのき茸                    |
| 9  | 月  | かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮<br>玉子サラダ                 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 三色ピーマン             |
| 10 | 火  | かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮<br>鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁  | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 カットワカメ     |
| 11 | 水  | かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮<br>もやしときゅうりのサラダ          | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり           |
| 12 | 木  | かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮<br>かぼちゃのみるく煮 スープ       | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参         |
| 13 | 金  | かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮<br>豚肉とさつま芋のとろみ煮 すまし汁 パナナ | 米 白糸タラ 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 もやし パナナ       |
| 14 | 土  | かゆ 鶏肉の人参煮<br>かぼちゃサラダ スープ                | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 玉子                    |
| 16 | 月  | かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁       | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ           |
| 17 | 火  | 鶏肉と野菜のくたくたうどん<br>きゅうりとトマトのサラダ さつま芋のだし煮  | うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつま芋                |
| 18 | 水  | かゆ 鮭ときのこのとろみ煮<br>豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ    | 米 鮭 玉ねぎ えのき茸 豚肉 人参 かぼちゃ カットワカメ パナナ     |
| 19 | 木  | 玉子かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>白菜ときゅうりのサラダ みそ汁    | 米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ じゃが芋          |
| 20 | 金  | かゆ 助宗タラと人参のだし煮<br>豆腐とキャベツのサラダ 豚汁 パナナ    | 米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 焼ふ 大根 パナナ     |
| 21 | 土  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁             | 米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ えのき茸                    |
| 23 | 月  | かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮<br>玉子サラダ                 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 三色ピーマン             |
| 24 | 火  | かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮<br>鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁  | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 カットワカメ     |
| 25 | 水  | かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮<br>もやしときゅうりのサラダ パナナ      | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ       |
| 26 | 木  | かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮<br>かぼちゃのみるく煮 スープ       | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参         |
| 27 | 金  | かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮<br>豚肉とさつま芋のとろみ煮 すまし汁     | 米 白糸タラ 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐               |
| 28 | 土  | かゆ 鶏肉の人参煮<br>かぼちゃサラダ スープ                | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 玉子                    |
| 30 | 月  | かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁       | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ           |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



## 6月の献立



東かわぐちポポロ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食                                             |                                                                      | 午後おやつ                  | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名                                            | 材料                                                                   |                        |                  |
| 2  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豆腐と豚肉の和風煮<br>キャベツと玉子のおかか和え みそ汁              | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ<br>玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ                             | 牛乳 ウエハース<br>洋なし寒天      | 447kcal<br>18.6g |
| 3  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 冷やし鶏うどん<br>さつま芋のごまがらめ オレンジ                     | うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト<br>さつま芋 いり胡麻 オレンジ                             | 牛乳<br>ひじきごはん           | 498kcal<br>16.0g |
| 4  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》ご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ<br>かみかみ切干大根煮 みそ汁 パナナ  | 米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ<br>豚肉 切干大根 人参 かぼちゃ カットワカメ<br>パナナ               | 牛乳<br>あんバタートースト        | 481kcal<br>19.1g |
| 5  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 炊き込みツナピラフ ひとくちチキンカツ<br>白菜サラダ スープ               | 米 ツナフレーク缶 コーン 鶏肉 玉ねぎ<br>パセリ 白菜 きゅうり パプリカ<br>玉子 じゃが芋                  | 牛乳<br>レーズン甘食風          | 561kcal<br>18.9g |
| 6  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮<br>豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ       | 米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ<br>玉ねぎ 花かつお 豚肉 焼ふ 大根 パナナ                      | 牛乳<br>肉みそマカロニ          | 479kcal<br>20.6g |
| 7  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鶏肉のごま照り焼き<br>ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁               | 米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ<br>えのき茸                                      | 牛乳 鉄強化チーズ<br>さつま芋の黄金焼き | 482kcal<br>16.6g |
| 9  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 豚肉と野菜のスープスパゲティ<br>ポテト玉子サラダ アップルゼリー             | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉<br>玉子 じゃが芋 三色ピーマン<br>アップルジュース 粉寒天              | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん        | 485kcal<br>20.6g |
| 10 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 カラスカレイのから揚げ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 白桃                 | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ<br>鶏肉 人参 グリンピース 大根 カットワカメ<br>白桃              | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン        | 516kcal<br>17.4g |
| 11 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ポークカレーライス<br>もやしとコーンサラダ すいか                    | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー<br>豆乳 もやし コーン きゅうり すいか                        | 牛乳<br>きな粉クリームトースト      | 507kcal<br>17.8g |
| 12 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮<br>マカロニグラタン スープ                | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト<br>マカロニ かぼちゃ 牛乳 グリンピース<br>スライスチーズ 玉ねぎ 人参        | 牛乳<br>粉豆腐のしらすチヂミ       | 490kcal<br>22.5g |
| 13 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き<br>豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 パナナ    | 米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉<br>さつま芋 玉ねぎ 豆腐 もやし パナナ                        | 牛乳<br>おからホットケーキ        | 491kcal<br>19.4g |
| 14 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 チキンのバターソテー<br>かぼちゃサラダ スープ                   | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 玉子<br>ごぼう                                       | 牛乳 おこめリング<br>豆乳くずもち    | 460kcal<br>17.1g |
| 16 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豆腐と豚肉の和風煮<br>キャベツと玉子のおかか和え みそ汁              | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ<br>玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ                             | 牛乳 ウエハース<br>洋なし寒天      | 447kcal<br>18.6g |
| 17 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 冷やし鶏うどん<br>さつま芋のごまがらめ オレンジ                     | うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト<br>さつま芋 いり胡麻 オレンジ                             | 牛乳<br>ひじきごはん           | 498kcal<br>16.0g |
| 18 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鮭のキノコあんかけ<br>切干大根煮 みそ汁 パナナ                  | 米 鮭 玉ねぎ えのき茸 万能ねぎ 豚肉<br>切干大根 人参 かぼちゃ カットワカメ パナナ                      | 牛乳<br>あんバタートースト        | 481kcal<br>19.1g |
| 19 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ<br>白菜サラダ みそ汁 アップルゼリー | 米 きゅうり ツナフレーク缶 玉子 鶏肉 玉ねぎ<br>パセリ 白菜 コーン パプリカ じゃが芋 長ねぎ<br>アップルジュース 粉寒天 | 牛乳<br>レーズン甘食風          | 595kcal<br>19.6g |
| 20 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮<br>豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ       | 米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ<br>玉ねぎ 花かつお 豚肉 焼ふ 大根 パナナ                      | 牛乳<br>肉みそマカロニ          | 479kcal<br>20.6g |
| 21 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鶏肉のごま照り焼き<br>ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁               | 米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ<br>えのき茸                                      | 牛乳 鉄強化チーズ<br>さつま芋の黄金焼き | 482kcal<br>16.6g |
| 23 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 豚肉と野菜のスープスパゲティ<br>ポテト玉子サラダ アップルゼリー             | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉<br>玉子 じゃが芋 三色ピーマン<br>アップルジュース 粉寒天              | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん        | 485kcal<br>20.6g |
| 24 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 カラスカレイのから揚げ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 白桃                 | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ<br>鶏肉 人参 グリンピース 大根 カットワカメ<br>白桃              | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン        | 516kcal<br>17.4g |
| 25 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ポークカレーライス<br>もやしとコーンサラダ パナナ                    | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー<br>豆乳 もやし コーン きゅうり パナナ                        | 牛乳<br>きな粉クリームトースト      | 496kcal<br>17.6g |
| 26 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮<br>マカロニグラタン スープ                | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト<br>マカロニ かぼちゃ 牛乳 グリンピース<br>スライスチーズ 玉ねぎ 人参        | 牛乳<br>粉豆腐のしらすチヂミ       | 490kcal<br>22.5g |
| 27 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き<br>豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 みかん    | 米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉<br>さつま芋 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ みかん                        | 牛乳<br>おからホットケーキ        | 492kcal<br>19.3g |
| 28 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 チキンのバターソテー<br>かぼちゃサラダ スープ                   | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉<br>玉子 ごぼう                                      | 牛乳 おこめリング<br>豆乳くずもち    | 466kcal<br>17.2g |
| 30 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豆腐と豚肉の和風煮<br>キャベツと玉子のおかか和え みそ汁              | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ<br>玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ                             | 牛乳 ウエハース<br>洋なし寒天      | 388kcal<br>18.6g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 6月の献立



東かわぐちポポロ保育園

幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食                                              |                                                                      | 午後おやつ                  | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|
|    |    | 献立名                                             | 材料                                                                   |                        |                  |
| 2  | 月  | ご飯 豆腐と豚肉の和風煮<br>キャベツと玉子のおかか和え みそ汁               | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子<br>花かつお 油揚げ 玉ねぎ                             | 牛乳 ウエハース<br>洋なし寒天      | 531kcal<br>22.4g |
| 3  | 火  | 冷やし鶏うどん<br>さつま芋のごまがらめ オレンジ                      | うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト<br>さつま芋 いり胡麻 オレンジ                             | 牛乳<br>ひじきごはん           | 603kcal<br>18.8g |
| 4  | 水  | 《イベント給食》 ご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ<br>かみかみ切干大根煮 みそ汁 パナナ  | 米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ<br>豚肉 切干大根 人参 かぼちゃ カットワカメ パナナ                  | 牛乳<br>あんバタートースト        | 574kcal<br>22.8g |
| 5  | 木  | 炊き込みツナピラフ ひとくちチキンカツ<br>白菜サラダ スープ                | 米 ツナフレーク缶 コーン 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜<br>きゅうり パプリカ 玉子 じゃが芋                     | 牛乳<br>レーズン甘食風          | 681kcal<br>22.6g |
| 6  | 金  | ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮<br>豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ<br>花かつお 豚肉 焼肉 大根 パナナ                      | 牛乳<br>肉みそマカロニ          | 569kcal<br>24.0g |
| 7  | 土  | ご飯 鶏肉のごま照り焼き<br>ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁                | 米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき茸                                         | 牛乳 鉄強化チーズ<br>さつま芋の黄金焼き | 576kcal<br>19.6g |
| 9  | 月  | 豚肉と野菜のスーパゲティ<br>ポテト玉子サラダ アップルゼリー                | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉子<br>じゃが芋 三色ピーマン アップルジュース 粉寒天                 | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん        | 581kcal<br>25.0g |
| 10 | 火  | ご飯 カラスカレイのから揚げ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 白桃                  | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ 鶏肉<br>人参 グリンピース 大根 カットワカメ 白桃                 | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン        | 626kcal<br>20.6g |
| 11 | 水  | ボークカレーライス<br>もやしとコーンサラダ すいか                     | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳<br>もやし コーン きゅうり すいか                        | 牛乳<br>きな粉クリームトースト      | 609kcal<br>21.2g |
| 12 | 木  | ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮<br>マカロニグラタン スープ                 | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト マカロニ<br>かぼちゃ 牛乳 グリンピース スライスチーズ<br>玉ねぎ 人参        | 牛乳<br>粉豆腐のしらすチヂミ       | 587kcal<br>27.4g |
| 13 | 金  | ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き<br>豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 パナナ     | 米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉<br>さつま芋 玉ねぎ 豆腐 もやし パナナ                        | 牛乳<br>おからホットケーキ        | 585kcal<br>23.5g |
| 14 | 土  | ご飯 チキンのバターソテー<br>かぼちゃサラダ スープ                    | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 玉子 ごぼう                                          | 牛乳 おこめリング<br>豆乳くずもち    | 557kcal<br>20.3g |
| 16 | 月  | ご飯 豆腐と豚肉の和風煮<br>キャベツと玉子のおかか和え みそ汁               | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子<br>花かつお 油揚げ 玉ねぎ                             | 牛乳 ウエハース<br>洋なし寒天      | 531kcal<br>22.4g |
| 17 | 火  | 冷やし鶏うどん<br>さつま芋のごまがらめ オレンジ                      | うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト さつま芋<br>いり胡麻 オレンジ                             | 牛乳<br>ひじきごはん           | 603kcal<br>18.8g |
| 18 | 水  | ご飯 鮭のキノコあんかけ<br>切干大根煮 みそ汁 パナナ                   | 米 鮭 玉ねぎ えのき茸 万能ねぎ 豚肉 切干大根<br>人参 かぼちゃ カットワカメ パナナ                      | 牛乳<br>あんバタートースト        | 574kcal<br>22.9g |
| 19 | 木  | 《イベント給食》 彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ<br>白菜サラダ みそ汁 アップルゼリー | 米 きゅうり ツナフレーク缶 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ<br>白菜 コーン パプリカ じゃが芋 長ねぎ<br>アップルジュース 粉寒天 | 牛乳<br>レーズン甘食風          | 727kcal<br>23.6g |
| 20 | 金  | ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮<br>豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ        | 米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ<br>花かつお 豚肉 焼肉 大根 パナナ                      | 牛乳<br>肉みそマカロニ          | 569kcal<br>25.0g |
| 21 | 土  | ご飯 鶏肉のごま照り焼き<br>ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁                | 米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき茸                                         | 牛乳 鉄強化チーズ<br>さつま芋の黄金焼き | 576kcal<br>19.6g |
| 23 | 月  | 豚肉と野菜のスーパゲティ<br>ポテト玉子サラダ アップルゼリー                | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉子<br>じゃが芋 三色ピーマン アップルジュース 粉寒天                 | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん        | 581kcal<br>25.0g |
| 24 | 火  | ご飯 カラスカレイのから揚げ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 白桃                  | 米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ 鶏肉<br>人参 グリンピース 大根 カットワカメ 白桃                 | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン        | 626kcal<br>20.6g |
| 25 | 水  | ボークカレーライス<br>もやしとコーンサラダ パナナ                     | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳<br>もやし コーン きゅうり パナナ                        | 牛乳<br>きな粉クリームトースト      | 595kcal<br>20.9g |
| 26 | 木  | ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮<br>マカロニグラタン スープ                 | 米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト マカロニ<br>かぼちゃ 牛乳 グリンピース スライスチーズ<br>玉ねぎ 人参        | 牛乳<br>粉豆腐のしらすチヂミ       | 587kcal<br>27.4g |
| 27 | 金  | ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き<br>豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 みかん     | 米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉 さつま芋<br>玉ねぎ 豆腐 長ねぎ みかん                        | 牛乳<br>おからホットケーキ        | 587kcal<br>23.3g |
| 28 | 土  | ご飯 チキンのバターソテー<br>かぼちゃサラダ スープ                    | 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉<br>玉子 ごぼう                                      | 牛乳 おこめリング<br>豆乳くずもち    | 560kcal<br>20.4g |
| 30 | 月  | ご飯 豆腐と豚肉の和風煮<br>キャベツと玉子のおかか和え みそ汁               | 米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子<br>花かつお 油揚げ 玉ねぎ                             | 牛乳 ウエハース<br>洋なし寒天      | 532kcal<br>22.4g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合があります。