



いちご保育園献立表 2025年6月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	三色そばろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（もやし・コーン）、かぼちゃの甘煮、みかん缶	七分つき米、〇米、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、〇ベーコン、〇バター、〇牛乳	かぼちゃ、みかん缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、〇切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切り干し大根おにぎり
03火	御飯、みそ汁（たまねぎ・あげ）、さわらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、〇食パン、マヨネーズ、〇マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、〇しらす干し、〇粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン缶、◎みかん缶、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
04水	ロールパン、だいこんのスープ、ハンバーグ（トマトソース）、いんげんのソテー、オレンジ	ロールパン、〇七分つき米、〇もち米、片栗粉、油、〇砂糖	〇牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、〇米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、いんげん、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳（おやつ）、◎五平餅
05木	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、鮭と切り干し大根のあんかけ、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、バナナ	七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、〇黒砂糖、片栗粉、ごま、油	〇牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、〇ゼラチン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、〇かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎かぼちゃプリン（卵なし）
06金	御飯、みそ汁（さつま芋・もやし）、豚肉と野菜のカレー炒め、キャベツのパンサラダ	七分つき米、〇米粉、さつまいも、〇砂糖、〇油、油	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、〇豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン
07土	ピラフ（チキンコンソメ）、コーンスープ（だいこん）、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、りんご、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、〇ビスケットorせんべい
09月	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）、みかん缶	〇じゃがいも、七分つき米、〇片栗粉、ごま油、〇油、油、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
10火	御飯、みそ汁（切り干し・油揚げ）、鶏ささみのにんじンドレッシング、ベイクドじゃが、りんご	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、油、砂糖	〇牛乳、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳、〇クリームチーズ、〇きな粉	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、◎みかん缶、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ミルクコッペ
11水	御飯、みそ汁（なす・あげ）、かじきのさっぱり甘酢ソース、蒸し野菜（かぼちゃ・ブロッコリー）	七分つき米、油、片栗粉、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、かじき、〇豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、〇みかん缶、なす、〇オレンジ濃縮果汁、〇ぶどう濃縮果汁、りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ〇かんてん（粉）	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎アジサイゼリー、◎せんべい
12木	御飯、じゃがいものスープ煮（オクラ）、マーボー豆腐（たまねぎ）、みかんのサラダ	七分つき米、〇ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	〇キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、〇にんじん、きゅうり、オクラ、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん
13金	御飯、みそ汁（たまねぎ・あげ）、白身魚のごま揚げ、さつま芋ときゅうりの酢の物	七分つき米、〇フランスパン、さつまいも、油、米粉、砂糖、ごま	〇牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、〇いちごジャム、えのきたけ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
14土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、ベビーチーズ、りんご	焼きそばめん、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、チーズ、豚肉（肩）、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、〇ビスケットorせんべい

🍷 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。

🍷 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。



いちご保育園献立表 2025年6月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16月	三色そばろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（もやし・コーン）、かぼちゃの甘煮、みかん缶	七分つき米、〇米、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、〇ベーコン、〇バター、〇牛乳	かぼちゃ、みかん缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、〇切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇切干し大根おにぎり
17火	御飯、みそ汁（たまねぎ・あげ）、さわらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、〇食パン、マヨネーズ、〇マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、〇しらす干し、〇粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン缶、◎みかん缶、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇じゃこトースト
18水	ロールパン、だいこんのスープ、ハンバーグ（トマトソース）、いんげんのソテー、オレンジ	ロールパン、〇七分つき米、〇もち米、片栗粉、油、〇砂糖	〇牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、〇米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、いんげん、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳（おやつ）、〇五平餅
19木	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、鮭と切干大根のあんかけ、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、りんご	七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、〇黒砂糖、片栗粉、ごま、油	〇牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、〇ゼラチン、◎牛乳	りんご、キャベツ、〇かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇かぼちゃプリン（卵なし）
20金	御飯、みそ汁（さつま芋・もやし）、豚肉と野菜のカレー炒め、キャベツのパンサラダ	七分つき米、〇米粉、さつまいも、〇砂糖、〇油	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、〇豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇米粉蒸しパン
21土	ケチャップライス、コンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケットorせんべい
23月	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）、みかん缶	〇じゃがいも、七分つき米、〇片栗粉、ごま油、〇油、油、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇芋もち
24火	御飯、みそ汁（切り干し・油揚げ）、鶏ささみのにんじンドレッシング、バイクドじゃが、りんご	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、油、〇ピーナッツバター、砂糖	〇牛乳、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳、〇クリームチーズ、〇きな粉	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、◎みかん缶、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳◎乳児室午前おやつ◎牛乳 幼児〇きな粉ピーナツサンド 乳児〇ミルクコッパ
25水	御飯、みそ汁（なす・あげ）、かじきのさっぱり甘酢ソース、蒸し野菜（かぼちゃ・ブロッコリー）	七分つき米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、かじき、〇生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、なす、りんご、◎みかん缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇お楽しみケーキ
26木	御飯、じゃがいものスープ煮（オクラ）、マーボー豆腐（たまねぎ）、みかんのサラダ	七分つき米、〇ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	〇キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ〇にんじん、きゅうり、オクラ、しょうが〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇スチコン焼きうどん
27金	御飯、みそ汁（たまねぎ・あげ）、白身魚のごま揚げ、さつま芋ときゅうりの酢の物	七分つき米、〇フランスパン、さつまいも、油、米粉、砂糖、ごま	〇牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、〇いちごジャム、えのきたけ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
28土	牛乳、カレーライス、コンスープ（玉ねぎ）、ポイルブロッコリー、果物	米、じゃがいも、油	牛乳、〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケットorせんべい
30月	御飯、すまし汁（だいこん・えのき）、厚揚げと豚肉のみそ煮、ほうれん草のごま和え、みかん缶	七分つき米、〇米、さといも（冷凍）、はるさめ、ごま、砂糖	〇牛乳、生揚げ、豚肉（ばら）、〇ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、〇こんぶ佃煮、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇昆布おにぎり

平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー556kcal タンパク質21.7g 脂質17.4g カルシウム243mg
鉄分2.3g ビタミンC32 食物繊維5.6g 塩分1.7g
1-2歳児：エネルギー446kcal タンパク質17.8g 脂質14.7g カルシウム235mg
鉄分1.8g ビタミンC25 食物繊維4.2g 塩分1.3g