



献立表



2025/06月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそ汁,バナナ	あずき蒸しパン,牛乳
3	火	クッキー,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,小松菜のツナごま和え,みそ汁,いちご	かぼちゃとレーズンのきな粉和え,牛乳
4	水	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,さつまいも煮,みそ汁,オレンジ	鮭おにぎり,牛乳
5	木	クッキー,麦茶	御飯,たらこの煮付け,切り干し大根の煮物,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳
6	金	おせんべい,麦茶	カレーライス,ほうれん草のナムル,ミニトマト,みそ汁,りんご	星型ジャムサンド,牛乳
9	月	クッキー,麦茶	御飯,まぐろの揚げおろし煮,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	ハッシュポテト,牛乳
10	火	おせんべい,麦茶	御飯,照り焼きハンバーグ,ブロッコリーのマヨネーズ和え,みそ汁,オレンジ	バナナマフィン,牛乳
11	水	クッキー,麦茶	御飯,マーボー豆腐,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	お好み焼き,牛乳
12	木	おせんべい,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,ひじきの煮物,なめこ汁,バナナ	スイートポテト,牛乳
13	金	クッキー,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれん草のチーズおかか和え,みそ汁,りんご	五平もち(みそ),牛乳
16	月	おせんべい,麦茶	みそラーメン,じゃがいものツナチーズ焼き,麦茶,バナナ	とりそばろおにぎり,牛乳
17	火	クッキー,麦茶	御飯,ハンバーグ,小松菜とコーンの炒め物,みそ汁,オレンジ	玄米フレークスナック,牛乳
18	水	おせんべい,麦茶	お弁当の日	おせんべい,ぶどうゼリー,牛乳
19	木	クッキー,麦茶	御飯,鶏ささみと豆腐の旨煮,さつまいも煮,みそ汁,バナナ	クッキー,牛乳
20	金	おせんべい,麦茶	夏野菜カレー,おくらときゅうりのおかか煮,麦茶,りんご	マカロニきなこ,牛乳
23	月	クッキー,麦茶	御飯,たらのみそ焼き,ひじきと大豆の炒り煮,なめこ汁,さくらんぼ	フライドポテト,牛乳
24	火	おせんべい,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,オレンジ	チヂミ,牛乳
25	水	クッキー,麦茶	御飯,肉豆腐,キャベツとほうれん草の磯和え,みそ汁,りんご	チーズケーキ,牛乳
26	木	おせんべい,麦茶	食パン,鶏と豆腐のみそつくね,ミニトマト,シチュー,バナナ	五平もち(みたらし),牛乳
27	金	クッキー,麦茶	納豆御飯,なすとひき肉のみそ炒め,みそ汁,オレンジ	チーズいももち,牛乳
30	月	おせんべい,麦茶	御飯,たらこのケチャップ和え,凍り豆腐の煮物,みそ汁,さくらんぼ	おせんべい,りんごヨーグルト,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	497	19.3	14.5	206	2.2	204	0.33	0.35	31	6.1	1.6
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	85	82	89	76	88	101	106	97	141	169	100
3才未満児	399	14.8	12.3	169	1.7	160	0.25	0.27	24	4.7	1.3
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	87	81	97	81	74	87	100	100	120	147	87

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。