



# 令和7年 6月 献立表



献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量 0.1歳クラスは朝おやつのお食分も含まれています						炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー								
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)					塩分(g)		卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児				幼児	乳児							
2	16	月	ぎゅうにゅう おかし	マーボーどうふどんぶり ちんげんさいのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう じゃこのリトースト	562	527	20.7	19.5	21.6	22.3	3.1	2.5	ごはん	ぶた ひきにく	チンゲン サイ	※	○					
3	17	火	ぎゅうにゅう おかし	ハヤシライス にんじんのフレンチサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう おふラスク 3歳~たべるにぼし	621	571	21.3	20.1	29.5	28.0	4.6	3.9	ごはん	ぎゅうにく	にんじん	※	○					
4	18	水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう こくとうロール やきそばサラダ とうにゅうスープ	0.1.2歳)むぎちゃ さつまいもしるこ 3歳~)むぎちゃ ひやしぜんざい	671	608	19.7	18.6	21.6	21.6	2.3	2.0	こくとう ロール	ベーコン	にんじん	○	○					
5	19	木	ぎゅうにゅう おかし	カジキのとうもろこしあんかけ ブロッコリーののりあえ みそしる	ありんこ)ラッシー おかし 2歳~)むぎちゃ ヨーグルトあえ おかし	548	482	22.9	21.1	16.1	18.2	1.2	1.1	ごはん	カジキ	ブロッコ リー	※	○	※	※	※	※	※
6	20	金	ぎゅうにゅう おかし	ツナサラダうどん かぼちゃサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふかがわめし	553	514	17.6	16.9	22.0	22.1	3.9	3.3	うどん	ツナ	かぼちゃ	※	○					
7	21	土	むぎちゃ おかし	ネギしおぶたどん こまつなのツナサラダ みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	510	410	19.1	15.0	13.8	10.9	2.4	1.6	ごはん	ぶたにく	こまつな							
9	23	月	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん まつかぜやき わふうポテトサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ビーフン	748	673	26.7	24.3	24.5	24.1	2.1	1.7	ごはん	とり ひきにく	チンゲン サイ	※	○					
10	24	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう やきにくサンド ポパイサラダ やさいスープ	むぎちゃ わかめごはん	582	536	22.7	20.7	17.3	18.0	3.6	3.0	ドッグパン	ぶたにく	ほうれん そう	○	○					
11	25	水	ぎゅうにゅう おかし	チキンカレー じゃことかいそうのサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう くろごまプリン	500	473	21.4	20.0	25.5	24.8	2.6	2.1	ごはん	とりにく	おくら	※	○					
12	26	木	ぎゅうにゅう おかし	ちくわのいそべあげ サラダな なっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	638	568	21.5	19.7	18.7	19.4	2.7	2.2	ごはん	ちくわ	ほうれん そう	○	○	※	※	○	※	
13	27	金	ぎゅうにゅう おかし	ナスとぶたにくのおおむぎめん シーザーサラダ パインラッシー	ぎゅうにゅう シュガートースト	782	700	26.9	24.3	36.1	33.4	3.3	2.5	ごはん	ぶたにく	レタス	※	○					
14	28	土	むぎちゃ おかし	さんしょくどん わかめのごまサラダ みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	538	454	16.9	13.6	13.5	11.9	2.8	2.3	ごはん	ぶたにく	ほうれん そう							
15	30	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう こくとうロール やきそばサラダ とうにゅうスープ	こどもまつり おたのしみメニュー	6月30日~7月4日にこども祭りが行われますが どんなおやつがでるのかお楽しみに~♪						こくとう ロール	ベーコン	にんじん	○	○							
誕生会	4	水	ぎゅうにゅう おかし	とうもろこしごはん すいぎょうざ サラダな ミニトマト みそしる	ぎゅうにゅう あじさいゼリー	460	439	16.1	15.8	11.2	13.1	2.4	2	ごはん	ぶた ひきにく	トマト	※	○					

**とうもろこしごはんの  
作り方紹介します**

### <材料>

- ・米…2合
- ・とうもろこし…1本
- ・塩…小さじ1
- ・酒…大さじ1/2

### <作り方>

- ①とうもろこしの皮をおき、根元は切り落とし、実を包丁でそぎ取る。
- ②米を研ぎ、酒を入れ、2合分の水を入れて浸水させる。
- ③浸水後にとうもろこしの実を上広げて、芯をそのまま上に乗せて炊飯する。【出汁が出ます!】
- ④炊きあがったら、芯を取り出して混ぜ合わせる。お好みで酒を全体にひと振りし、蒸らして完成です!!

梅雨時期等季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、  
ビタミン類やミネラル類をしっかりとって、  
元気に過ごしましょう♪