



6月のこんだて



※内容は材料などの都合により、変更する場合があります

2025年6月2日(月)発行 風の子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			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		
2月	三色丼 小松菜の炒め煮 パンプキンサラダ トマト 味噌汁(ニラ・玉ねぎ・厚揚げ) 果物(オレンジ)	532.1(373.0) 20.9(14.6) 19.8(13.9) 1.5(1.0)	米 砂糖 マヨネーズ 油 ○さつま芋○砂糖○油○黒ごま	鶏肉 みそ 鶏卵 油揚げ 厚揚げ ○牛乳	南瓜 小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ いんげん にら レーズン オレンジトマト	大学芋 牛乳	わかめにぎり お茶
3火	バターロール タンドリーチキントマト ブロッコリーとベーコンのソテー キャベツとりんごのサラダ ミネストローネ 果物(メロン)	476.5(333.3) 24.5(17.1) 18.5(12.9) 2.1(1.5)	油 バターロール ○米	ヨーグルト ベーコン ゆで大豆 鶏肉 ○牛乳○しらす干し	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり トマト いんげん レーズン 生姜 メロン ホールトマト缶 にんにく ○人参○焼きのり	夕焼けにぎり (乳児はのりなし) 牛乳	きなこにぎり お茶
4水	ゆかりごはん 鯖のおろし煮 キャベツとウインナーの炒め物 小松菜と人参のおかか和え トマト 味噌汁(わか・豆腐) 果物(小玉すいか)	530.2(373.1) 23.1(16.0) 24.5(17.0) 1.9(1.3)	米 砂糖 油 ○じゃが芋○片栗粉○油	みそ ウインナー さば 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳	小松菜 キャベツ 大根 なめこ 人参 いんげん 生姜 トマト すいか ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児はのりなし) 牛乳	青菜にぎり お茶
5木	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草とえのきのお浸し トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	491.5(345.2) 22.2(15.4) 16.0(11.1) 1.9(1.3)	里芋 黒こんにやく 油 小麦粉 うどん ○米	豚肉 竹輪 かつお節 鶏卵 ○牛乳○ツナ缶	ほうれん草 人参 大根 ブロッコリー ごぼう パナナ トマト 青のり えのきたけ ○人参	ツナ人参おにぎり 牛乳	鮭にぎり お茶
6金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 さつま芋レモン煮 春雨の酢の物 トマト 味噌汁(小松菜・もやし) 果物(メロン)	495.4(345.8) 20.6(14.4) 18.6(13.0) 1.2(0.8)	米 さつま芋 砂糖 春雨 油 ごま油 ○マカロニ○砂糖	豚肉 ハム みそ ○牛乳○きな粉	もやし 小松菜 きゅうり たけのこ ピーマン 生姜 トマト メロン レモン	マカロニきな粉 牛乳	おかかにぎり お茶
7土	豚丼 二色びたし トマト 味噌汁(大根・わかめ) 果物(バナナ)	553.5(384.1) 25.0(17.4) 14.4(10.1) 2.3(1.6)	米 白滝 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 ほうれん草 わかめ パナナ トマト ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
9月	ごはん 鮭の焼き漬け フルーツきんとん ブロッコリーのナムル トマト 味噌汁(キャベツ・かぶ) 果物(オレンジ)	511.0(358.5) 23.6(16.5) 18.6(13.0) 1.4(1.0)	米 さつま芋 白ごま 砂糖 ごま油 ○小麦粉○油○無塩バター	みそ しらす干し 鮭 ○牛乳○鶏卵	ブロッコリー かぶりんご キャベツ 生姜 トマト オレンジ パイン缶 かぶ・葉	ドーナツ 牛乳	きなこにぎり お茶
10火	びびんバじゃが芋の青のり揚げ キャベツとわかめのサラダ トマト・ブロッコリー 春雨スープ 果物(こだますいか)	515.4(358.7) 19.4(13.6) 22.1(15.5) 1.7(1.2)	米 じゃが芋 油 春雨 白ごま 砂糖 ごま油 ○食パン○砂糖 ○バター○白ごま	豚肉 みそ 鶏卵 ○牛乳	キャベツ ほうれん草 人参 もやし きゅうり ブロッコリー 長ねぎ わかめ 生姜 トマト こだますいか 青のり にんにく	パンかりんとう 牛乳	青菜にぎり お茶
11水	チャンボン麺 かき揚げ(コーン・チカワ・タネギ) ハムともやしの中華サラダ トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	569.1(400.8) 24.1(16.9) 18.9(13.3) 2.4(1.7)	小麦粉 油 白ごま 砂糖 ごま油 中華めん ○米○砂糖	豚肉 なんと ハム 竹輪 鶏卵 ○牛乳 ○油揚げ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ブロッコリー きゅうり ピーマン パナナ トマト ホールコーン缶	きつねおにぎり 牛乳	鮭にぎり お茶
12木	カレーライス スパゲティソテー(ケチャップ) コールスローサラダ トマト・ブロッコリー かぶとチキンのスープ 果物(オレンジ)	572.2(399.6) 22.5(15.8) 21.7(15.2) 2.0(1.4)	米 じゃが芋 スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 バター 片栗粉 ○小麦粉○砂糖○バター	豚肉 鶏肉 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり 人参 ブロッコリー りんご かぶ・葉 生姜 オレンジ トマト ホールコーン缶 にんにく ○人参	キャロットケーキ 牛乳	わかめにぎり お茶
13金	ごはん あじの南蛮漬け れんごんの金平 小松菜のしらす和え トマト 味噌汁(にら・もやし) 果物(メロン)	468.8(327.1) 21.1(14.7) 17.5(12.2) 1.8(1.3)	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ○食パン○バター○砂糖	みそ しらす干し あじ ○牛乳○きな粉	もやし 小松菜 れんこん 人参 にら 玉ねぎ トマト メロン	きな粉ラスク 牛乳	ゆかりにぎり お茶
14土	中華丼 ブロッコリーおかか和え トマト ほうれん草のスープ 果物(バナナ)	482.9(334.7) 19.6(13.7) 12.4(8.7) 2.2(1.6)	米 ごま油 片栗粉 ○食パン	豚肉 かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 たけのこ いんげん パナナ トマト ほうれん草 ○マーマレード	マーマレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
16月	いわし蒲焼丼 切干大根煮 ほうれん草のナムル トマト・ブロッコリー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 果物(オレンジ)	500.5(351.7) 21.4(15.0) 17.3(12.2) 1.7(1.2)	米 小麦粉 砂糖 油 白ごま ごま油 ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ○油	みそ いわし 油揚げ ○牛乳○鶏卵○かつお節	ほうれん草 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー きゅうり 人参 いんげん 切り干し大根 長ねぎ トマト オレンジ ○人参○キャベツ○玉ねぎ○青のり	お好み焼き 牛乳	わかめにぎり お茶
17火	ごはん 肉じゃが芋 ほうれん草の胡麻和え きゅうりとしらすの酢の物 トマト 味噌汁(わか・豆腐) 果物(パイン)	480.0(332.7) 20.9(14.5) 16.8(11.6) 1.5(1.1)	米 じゃが芋 白滝 砂糖 白すりごま 油 ○小麦粉○砂糖○油	豚肉 みそ しらす干し 木綿豆腐 ○牛乳○鶏卵○ハム	玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 わかめ トマト バイナッブル ○ホールコーン缶	ハムコーン 蒸しパン 牛乳	青菜にぎり お茶
18水	鶏あんかけうどん さつま芋の天ぷら もやしのナムル トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	478.1(337.7) 18.5(13.0) 13.4(9.4) 1.3(0.9)	さつま芋 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 白ごま うどん ごま油 ○米	鶏肉 鶏卵 ○牛乳○鮭○チーズ	もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ブロッコリー きゅうり しいたけ パナナ トマト	鮭チーズにぎり 牛乳	おかかにぎり お茶
19木	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 ブロッコリーおかか和え トマト けんちん汁 果物(オレンジ)	495.9(346.9) 22.2(15.5) 18.8(13.2) 1.6(1.1)	米 黒こんにやく パン粉 砂糖 白ごま ごま油 油 ○じゃが芋○小麦粉○油	鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐 ○牛乳○ハム○チーズ	ブロッコリー 大根 人参 長ねぎ しいたけ ごぼう ひじき オレンジ トマト ○玉ねぎ○ピーマン	ピザポテト 牛乳	鮭にぎり お茶
20金	ごはん チキンカツ じゃが芋とウインナーのケチャップ炒め シルバーサラダ トマト ワカメとえのきのスープ 果物(メロン)	543.1(382.6) 19.9(14.0) 23.0(16.1) 1.5(1.0)	米 メークイン 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ○小麦粉○砂糖○バター	ウインナー ハム 鶏肉 鶏卵 ○牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 えのきたけ わかめ トマト メロン ○南瓜	かぼちゃクッキー 牛乳	きなこにぎり お茶
21土	肉あんかけご飯 キャベツと人参のおかか和え トマト 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(バナナ)	545.3(378.2) 22.1(15.5) 15.5(10.8) 1.7(1.2)	米 油 片栗粉 ○さつま芋	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 ○牛乳	人参 大根 キャベツ たけのこ しいたけ 長ねぎ いんげん 生姜 パナナ トマト にんにく	ふかし芋 牛乳	わかめにぎり お茶
23月	わかめごはん かじきの照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草磯和え トマト 味噌汁(なす・玉ねぎ・油揚げ) 果物(オレンジ)	509.9(356.7) 23.3(16.3) 16.9(11.8) 1.4(0.9)	米 砂糖 片栗粉 ○さつま芋○バター○砂糖	豚肉 みそ かじきまぐろ 油揚げ ○牛乳○卵黄	南瓜 ほうれん草 なす 玉ねぎ キャベツ 生姜 トマト オレンジ きざみのり にんにく	スイートポテト 牛乳	ゆかりにぎり お茶
24火	ごはん 豚肉ソースマリネ ブロッコリーとコーンのソテー キャベツサラダ パインソース トマト チキンコンソメスープ 果物(バナナ)	540.4(381.9) 22.2(15.6) 22.7(15.9) 2.0(1.4)	米 油 ○食パン○砂糖	豚肉 鶏肉 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 いんげん パナナ トマト ホールコーン缶 パイン缶	フレンチトースト 牛乳	青菜にぎり お茶
25水	カレーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとポテトのソテー スパゲティサラダ トマト ブロッコリーのスープ 果物(メロン) ヨーグルト	591.8(398.7) 27.5(18.4) 22.5(15.4) 2.0(1.4)	米 メークイン スパゲティ マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖○バター	豚肉 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ○牛乳○生クリーム○鶏卵	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり マーマレード 人参 いんげん レーズン ピーマン トマト メロン ○バナナ	パースデーケーキ 牛乳	鮭にぎり お茶
26木	高野豆腐のそぼろごはん うずら豆甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト さつま汁 果物(オレンジ)	504.6(354.3) 21.5(15.1) 18.4(12.9) 1.8(1.2)	米 さつま芋 砂糖 油 ○食パン○マヨネーズ	鶏肉 うずら豆 みそ 高野豆腐 ○牛乳○ツナ	きゅうり 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ わかめ しいたけ トマト オレンジ ○ホールコーン缶	ツナトースト 牛乳	きなこにぎり お茶
27金	ジャージャー麺 じゃが芋の煮物 キャベツとハムのサラダ トマト ゆで枝豆 チンゲン菜のスープ 果物(小玉すいか)	518.1(365.0) 20.0(14.0) 19.2(13.4) 2.1(1.4)	じゃが芋 油 白ごま 片栗粉 ごま油 砂糖 中華めん ○米○砂糖○白ごま	豚肉 ハム みそ ○牛乳○みそ	玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 枝豆 きゅうり えのきたけ 長ねぎ 人参 生姜 しいたけ トマト すいか にんにく たけのこ	五平もち 牛乳	わかめにぎり お茶
28土	麻婆豆腐丼 小松菜と人参のおかか和え トマト にらと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	514.1(362.6) 20.6(14.4) 15.7(11.0) 2.2(1.6)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○食パン	豚肉 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら しいたけ パナナ トマト ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
30月	ケチャップ風味鶏照り焼き丼 さつま芋とりんごの重ね煮 春雨サラダ トマト・ブロッコリー 味噌汁(小松菜・ふ) 果物(オレンジ)	519.3(364.1) 25.4(17.8) 17.5(12.3) 1.9(1.3)	米 さつま芋 春雨 玉ふ 小麦粉 砂糖 ごま油 バター 油 ○うどん○油	ハム みそ 鶏肉 鶏卵 ○牛乳○豚肉	きゅうり 小松菜 ブロッコリー りんご いんげん トマト オレンジ ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼うどん 牛乳	鮭にぎり お茶

ミニ誕

誕生会

行事

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

食物アレルギーによる除去・代替食について

- 【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替
- マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替
- 【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替 乳を含むパン→食パンに代替
- 【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替 小麦粉→米粉や片栗粉に代替
- 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替

※代替食品については都合により、変更する場合があります