



令和7年 6月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に 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	16 月	ヨーグルト	ごはん スタミナソテー 粉ふきいも すまし汁	牛乳 洋風お好み焼	胚芽精米, サラダ油, 片栗粉, じゃがいも, 薄力粉, ホールコーン	ヨーグルト, 豚こま肉, 木綿豆腐, わかめ, 煮干し(だし), 牛乳, スキムミルク, たまご, ベーコン, ビザ用チーズ	玉ねぎ, ビーマン, 人参, しょうが, にんにく, キャベツ
3	17 火	牛乳 せんべい	食パン タンドリーチキン フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	鮭おにぎり ほうじ茶	せんべい, 食パン, サラダ油, 胚芽精米, 白いりごま	牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト, ロースハム, ベーコン, たまご, 煮干し(だし), 塩ざけ	玉ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, トマト, パセリ
4	18 水	牛乳 ビスケット	ごはん アジフライ ボイルキャベツ トマト みそ汁	牛乳 フランクフルト	ビスケット, 胚芽精米, 薄力粉, パン粉, サラダ油, じゃがいも	牛乳, 生あじ, わかめ, 煮干し(だし), みそ, フランク	キャベツ, トマト, 玉ねぎ
5	19 木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートビーンズ モロコいんげんとコーンのソー キャベツのスープ	牛乳 きなこサンド	せんべい, スパゲッティ, サラダ油, ホールコーン, 食パン, マーガリン, 三温糖	牛乳, 豚ひき肉, 大豆水煮, 粉チーズ, ベーコン, 煮干し(だし), きな粉	玉ねぎ, 人参, ビーマン, モロコいんげん, キャベツ
6	20 金	みかんジュース チーズ	ごはん チキンカレー しゃきしゃき野菜サラダ	ぶどうゼリー クラッカー	胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, 三温糖, クラッカー	チーズ, 鶏こま肉, 牛乳, アガー	みかんジュース, 人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, 緑豆もやし, ぶどうジュース
7	21 土	牛乳 せんべい	チャーハン 小松菜のスープ トマト	牛乳 まるパン ぶどう	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, パン	牛乳, 焼豚, たまご, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, トマト, ぶどう(デラウェア)
9	23 月	キャロットジュース クラッカー	ごはん つくねバーグ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 コーン入りマフィン	クラッカー, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, ごま油, 小町ふ, バター, 薄力粉, ホールコーン	鶏ひき肉, 木綿豆腐, ちりめんじゃこ, わかめ, 煮干し(だし), みそ, 牛乳, たまご	キャロットジュース, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, ほうれん草
10	24 火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のみそ焼き おかかあえ すまし汁	牛乳 チーズポテト	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 小町ふ, じゃがいも, マネータイドレッシング	牛乳, 豚こま肉, みそ, 粉末かつお節, わかめ, 煮干し(だし), ベーコン, 粉チーズ	玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, 人参
11	25 水	ぶどうジュース チーズ	あんかけ焼きそば さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 五平もち	蒸し中華めん, サラダ油, 片栗粉, さつまいも, 三温糖, 胚芽精米, もち米, 白すりごま	チーズ, 豚こま肉, いか, かまぼこ, 牛乳, みそ	ぶどうジュース, 白菜, 緑豆もやし, 人参, 干し椎茸, トマト
12	26 木	牛乳 せんべい	ごはん かじきの香味焼き 煮びたし けんちん汁	牛乳 揚げパン	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 米粉0-1, サラダ油, 三温糖	牛乳, かじき, 油揚げ, 煮干し(だし), 木綿豆腐, きな粉	にんにく, しょうが, 小松菜, ぶなしめじ, 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ
13	27 金	牛乳 ビスケット	親子丼 スティックごぼう トマト みそ汁	あじさいゼリー クラッカー ほうじ茶	ビスケット, 胚芽精米, 三温糖, クラッカー	牛乳, 鶏こま肉, たまご, 煮干し(だし), みそ, 粉寒天, カルピス	玉ねぎ, ぶなしめじ, 新ごぼう, トマト, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, ぶどうジュース
14	28 土	牛乳 せんべい	肉汁うどん スティックきゅうり トマト	牛乳 まるパン ぶどう	せんべい, うどん, 三温糖, パン	牛乳, 豚バラ肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	小松菜, 人参, 玉ねぎ, きゅうり, トマト, ぶどう(デラウェア)
	30 月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼肉サラダ トマト 中華スープ	牛乳 ポテトもち	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 糸こんにゃく, ごま油, じゃがいも, 片栗粉, バター, 三温糖	牛乳, 豚こま肉, ベーコン, 煮干し(だし)	緑豆もやし, きゅうり, キャベツ, 人参, トマト, ぶなしめじ, 小松菜, 玉ねぎ
お誕生会		牛乳 せんべい	ビビンバ 鶏肉の照り焼き スティック野菜 トマト わかめスープ メロン	ヨーグルトあえ せんべい	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, せんべい	牛乳, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 鶏もも肉, わかめ, こんぶ(だし), 煮干し(だし), ヨーグルト	長ねぎ, しょうが, にんにく, 緑豆もやし, 人参, ほうれん草, きゅうり, トマト, 干し椎茸, 玉ねぎ, メロン, りんご缶, みかん缶

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量		1・2歳児		3歳児以上	
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づく栄養計算		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		506	19.8	553	21.9