

2025年 6月 献立表



6月の食育目標
『よく噛んで食べよう』

青色の献立は、よく噛むことを意識するメニューとなっています。

調布なないろ保育園

日	曜	0、1歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	みいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
2	月	菓子牛乳	ご飯、豚のしょうが焼き、ほうれんそうのお浸し、かぶの味噌汁、果物（バナナ）	サモサ茶	こめ、ぎょうざの皮、じゃが芋	豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ	たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しょうが、ほうれんそう、かぶ、かぶの葉、バナナ	478/17.0 530/17.3
3	火	菓子茶	黒糖パン、鶏肉のマーマレード煮、カリフラワーのソテー、トマトスープ、牛乳、果物（メロン）	チャーハン茶	パン、こめ	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、豚肉	にんにく、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、ねぎ、メロン	468/19.0 558/23.1
4	水	菓子牛乳	ご飯、タラのチリソース、もやしのごま酢和え、なめこの味噌汁、果物（バナナ）	フロランタン風トースト茶	こめ、ごま、コーンフレーク、パン、マーガリン	タラ、豆乳クリーム	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、なめこ、ほうれんそう、だいこん、バナナ	486/17.2 518/17.5
5	木	菓子茶	味噌ラーメン、だいこんサラダ、ヨーグルト、果物（オレンジ）	スイートポテト牛乳	中華麺、さつま芋、マーガリン	豚肉、ヨーグルト、豆乳クリーム、牛乳	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、オレンジ	467/17.2 557/20.9
6	金	菓子茶	ご飯、さわらの西京味噌焼き、刻み昆布の炒り煮、シャキシャキ野菜の沢煮塩、果物（メロン）	マカロニきなこ牛乳	こめ、マカロニ	さわら、きなこ、大豆、さつま揚げ、豚肉、牛乳	にんじん、だいこん、さやいんげん、ごぼう、しいたけ、水菜、メロン	481/18.6 574/22.7
7	土	菓子牛乳	きのこスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	焼きおにぎり茶	スパゲッティ、じゃが芋、こめ	ウインナー、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのき、さやいんげん、果物	484/12.6 548/23.4
9	月	菓子牛乳	ご飯、煮込みハンバーグ、ポテトとグリーンピースのソテー、厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	あじさいせりー茶	こめ、じゃが芋、パン粉	豚肉、豆腐、厚揚げ	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、わけぎ、まいたけ、バナナ	485/16.7 526/11.8
10	火	菓子茶	ガーリックトースト、アジの粒マスタードフライ、フレンチサラダ、わかめスープ、牛乳、果物（オレンジ）	うめじゃこおにぎり茶	パン、こめ、パン粉、薄力粉、マーガリン、とうもろこし	アジ、わかめ、青のり、カリカリ梅、しらす、ウインナー、牛乳	パセリ、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ	464/18.9 553/23.0
11	水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、炒めコーンナムル、さつま芋の味噌汁、果物（さくらんぼ）	豆腐入りお好み焼きかみかみ昆布茶	こめ、薄力粉、さつま芋、ごま	鶏肉、豚肉、昆布、豆腐、ハム、青のり、かつお節	にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、たまねぎ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、さくらんぼ	499/18.2 537/18.9
12	木	菓子茶	きつねうどん、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物（バナナ）	揚げパン牛乳	うどん、薄力粉、パン	油揚げ、かまぼこ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、バナナ	485/19.6 579/23.9
13	金	菓子牛乳	ご飯、松風焼き、ほうれんそうののり和え、のっぺい汁、果物（りんご）	ナポリタン茶	こめ、パン粉、ごま、里芋、スパゲッティ	鶏肉、ベーコン、のり、ちくわ	ねぎ、ほうれんそう、えのき、だいこん、にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、ピーマン、りんご	481/20.5 523/21.7
14	土	菓子茶	鶏にゅうめん、お芋のコロコロサラダ、ヨーグルト、果物	きなこラスク牛乳	そうめん、パン、マーガリン、じゃが芋、さつま芋	きなこ、牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム	乾しいたけ、にんじん、ごまつな、ねぎ、きゅうり、果物	458/17.6 545/21.4
16	月	菓子茶	カレーライス、中華きゅうり、はんぺん汁、果物（メロン）	クッキー茶	こめ、薄力粉、マーガリン、じゃが芋	豚肉、はんぺん	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり、ごまつな、はくさい、りんご、メロン	458/11.4 544/13.7
17	火	菓子牛乳	白いコロコロパン、鶏肉洋風煮込み、キュービックベジタブル、はるさめスープ、牛乳、果物（りんご）	五平もちかみかみ昆布茶	パン、こめ、ごま、はるさめ、もちごめ、とうもろこし	鶏肉、ハム、昆布、わかめ、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ、りんご	501/19.4 539/20.4
18	水	菓子茶	ご飯、ぶりとだいこんの煮物、納豆和え、じゃが芋の味噌汁、果物（バナナ）	《フックメニュー》 パムとケロのドーナツ、茶	こめ、薄力粉、マーガリン、じゃが芋	ぶり、納豆、のり、豆乳	だいこん、しょうが、ごまつな、にんじん、えのき、みつば、たまねぎ、バナナ	448/16.4 533/19.8
19	木	菓子牛乳	ジャージャー麺、うずら煮豆、中華スープ、果物（さくらんぼ）	《誕生会》 メロンのケーキ茶	中華麺、薄力粉	豚肉、うずら豆、わかめ、豆腐、豆乳、豆乳クリーム	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、もやし、にら、ねぎ、さくらんぼ	489/17.1 523/17.4
20	金	菓子牛乳	ご飯、チキンチキンごぼう、切干だいこんの中華サラダ、はくさいの味噌汁、果物（オレンジ）	麺のラスク牛乳	こめ、とうもろこし、麺、マーガリン	鶏肉、ハム、牛乳	ごぼう、切干だいこん、にんじん、きゅうり、はくさい、ねぎ、えのき、オレンジ	491/19.1 525/20.0
21	土	菓子牛乳	ツナスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物	コーンおにぎり茶	スパゲッティ、じゃが芋、こめ、とうもろこし	ツナ、ウインナー、ヨーグルト、わかめ	しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さやいんげん、キャベツ、果物	482/12.4 525/11.6
23	月	菓子茶	ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、青菜のスープ、果物（バナナ）	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮、ごま	豆腐、豚肉、ベーコン、しらす、青のり、牛乳	ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、糸こんにゃく、もやし、にんにく、チンゲン菜、えのき、バナナ	458/16.7 545/20.2
24	火	菓子牛乳	食パン、鮭のムニエル、フロッコリー炒め、パスタスープ、牛乳、果物（りんご）	焼うどん茶	パン、うどん、薄力粉、マーガリン、マカロニ、とうもろこし	鮭、ハム、ベーコン、牛乳、豚肉、かつお節	フロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご	484/22.3 536/24.0
25	水	菓子茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、ビーフンソテー、ごまつなと油揚げの味噌汁、果物（オレンジ）	大学芋茶	こめ、さつま芋、ビーフン、ごま、コーンフレーク	鶏肉、豚肉、油揚げ	キャベツ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、ごまつな、たまねぎ、オレンジ	455/13.8 542/16.6
26	木	菓子牛乳	けんちんうどん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（メロン）	バナナ蒸しパン（卵使用） かみかみ昆布、牛乳	うどん、里芋、薄力粉、ごま、マーガリン	鶏肉、ベーコン、豆腐、卵、豆乳、牛乳	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、れんこん、きゅうり、バナナ、メロン	496/19.7 532/20.8
27	金	菓子茶	ぶた丼、ポテトサラダ、きのこスープ、果物（オレンジ）	おかからナゲット茶	こめ、じゃが芋	豚肉、ハム、ウインナー、おかから、豆腐、鶏肉、豆乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、オレンジ	457/17.4 543/21.1
28	土	菓子茶	肉うどん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物	メーフルトースト茶	うどん、パン、里芋、マーガリン、メーフルシロップ	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、わかめ	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ねぎ、さやいんげん、糸こんにゃく、果物	467/16.6 556/20.1
30	月	菓子牛乳	ご飯、タラの磯揚げ、きゅうりの酢の物、さつま汁、果物（バナナ）	《郷土料理献立～京都府～》 ★水無月、茶	こめ、薄力粉、さつま芋、白玉粉、くず粉、上新粉	タラ、青のり、わかめ、豚肉、甘納豆	えのき、きゅうり、もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、バナナ	496/18.0 531/18.5

※朝おやつについて
※おやつに昆布について
※土曜日の果物について.....
※マーガリンについて

朝おやつは「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、さくらんぼのいずれかで提供致します。
マーガリンは動物性原料不使用のものです。

♪お知らせ♪

◇18日（水）のブックメニューは「パムとケロのにちようび」よりドーナツを提供します。
◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

♪6月の新メニュー♪

30日（月） おやつ 水無月



◇都合により献立は変更する場合があります。

今年度 前期 目標	カロリー	たんぱく質	今月の 平均	カロリー	たんぱく質
	乳児 460	乳児 17.0		乳児 438	乳児 15.8
	幼児 570	幼児 20.0		幼児 547	幼児 19.9