



# 令和7年度 6月 献立表

新町保育園



日 曜	献立名	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
2月	ごはん とりの照り焼き マカロニサラダ きやべつの味噌汁 メロン	牛乳 *ビスケット	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 油 ビスケット	鶏もも肉 牛乳	人参 きゅうり コーン きやべつ メロン 玉ねぎ	エネルギー 547 Kcal タンパク質 17.7 g 脂質 20.2 g 塩分 1.4 g	麦茶 せんべい
3火	バターサンド タンドリーサーモン チョップドサラダ ズッキーニのスープ パイナップル	牛乳 *じゃこ&昆布おにぎり	食パン マーガリン 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ 米	鮭 ヨーグルト ロースハム 牛乳 しらす干し 昆布のつくだ煮	きゅうり 人参 きやべつ コーン 玉ねぎ えのきたけ ズッキーニ トマト パイナップル	エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 22.7 g 塩分 2.6 g	麦茶 クッキー
4水	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草の海苔和え わかめの味噌汁 バナナ	飲むヨーグルト *ホットドック	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 ロールパン	豆腐 鶏ひき肉 たまご ウィンナー スキムミルク 油揚げ わかめ 海苔 飲むヨーグルト	しょうが 玉ねぎ あさつき ほうれん草 えのき にんじん もやし パナナ きやべつ	エネルギー 588 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
5木	肉みそラーメン 金時豆の煮物 もやしのナムル メロン	牛乳 *チュモッパおにぎり	中華麺 油 ごま油 砂糖 白ごま 米 マヨネーズ	豚ひき肉 金時豆 牛乳 焼き海苔	玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜 もやし 赤ピーマン ピーマン メロン 小松菜	エネルギー 555 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
6金	鯛のかば焼き丼 切り干し大根サラダ あおさの味噌汁 パイナップル	牛乳 *黒ゴマちんすこう	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 黒ゴマ	いわし ロースハム あおさ 牛乳	しょうが 切り干し大根 もやし きゅうり 人参 ねぎ パイナップル	エネルギー 541 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい
7土	カレーうどん わかめサラダ チーズ バナナ	牛乳 *とりそぼろおにぎり	うどん 油 春雨 ごま油 砂糖 米	鶏もも肉 ツナ わかめ チーズ 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 きやべつ きゅうり	エネルギー 539 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 16.2 g 塩分 2.7 g	麦茶 クッキー
9月	ごはん アジフライ 胡麻和え 豚汁 メロン	牛乳 *ホットケーキ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 油 黒ゴマ メープルシロップ じゃがいも バター	あじ たまご 豚肉 油揚げ ヨーグルト たまご	もやし きやべつ 人参 ごぼう 大根 ねぎ メロン	エネルギー 607 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 18.5 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
10火	バターサンド ポークビーンズ じゃがいもとそら豆のチーズ焼き レタスのスープ パイナップル	牛乳 *ペーきゃべおにぎり	食パン 砂糖 マーガリン じゃがいも 春雨 米 油	チーズ 豚肉 そら豆 大豆 ペーコン 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス きやべつ パイナップル	エネルギー 527 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
誕生日 11水	カエルごはん ハンバーグ ポイルブロッコリー ホタテのスープ メロン	麦茶 ケーキ	米 パン粉 片栗粉	ちくわ 豚ひき肉 たまご ホタテ水煮 焼きのり	人参 玉ねぎ エリンギ チンゲン菜 えのきたけ ブロッコリー メロン	エネルギー 556 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 20.0 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
12木	鶏だしうどん 笹かまぼこの磯部揚げ 酢の物 メロン	牛乳 *油みそおにぎり	うどん 米 砂糖 油 黒砂糖	鶏もも肉 青のり 油揚げ 焼きのり 牛乳 わかめ 笹かまぼこ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ きゅうり きやべつ オクラ メロン しょうが	エネルギー 520 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.6 g	麦茶 クッキー
13金	キーマカレー ゴロゴロサラダ バナナ ジョア	麦茶 *いきなり団子 乳児きつまステック	米 油 砂糖 マヨネーズ きつまいも じゃがいも 上新粉 小麦粉 カレールー 白ごま	豚ひき肉 チーズ ジョア 小豆	玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり ごぼう バナナ	エネルギー 648 Kcal タンパク質 20.0 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
14土	ひき肉チャーハン 温野菜サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 *きな粉クリーム	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 食パン	鶏ひき肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり わかめ えのきたけ バナナ	エネルギー 620 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
16月	ごはん とりの照り焼き マカロニサラダ きやべつの味噌汁 メロン	牛乳 *黒糖風味蒸しパン	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 油 黒砂糖	鶏もも肉 ロースハム 牛乳 たまご	人参 きゅうり きやべつ メロン コーン 玉ねぎ	エネルギー 506 Kcal タンパク質 19.0 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量 554kcal タンパク質 20.6g 脂質 17.2g 塩分 2.0gです  
 ♪乳児クラスの月間平均熱量 455kcal タンパク質 17.3g 脂質 15.1g 塩分 1.6gです  
 ♪おやつ\*印は園内の手作りメニューです  
 ♪都合により献立変更をすることがあります  
 ♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 550kcal  
タンパク質 19g



日曜	献立名	おやつ 午後	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
17 火	バターサンド タンドリーサーモン チョップドサラダ ズッキーニのスープ パイナップル	牛乳 *じゃこ&昆布おにぎり	食パン 小麦粉 マーガリン 油 マヨネーズ 砂糖 米	さけ ヨーグルト ロースハム 牛乳 昆布のつくた煮 しらす干し	きゅうり 人参 コーン きやべつ 玉ねぎ えのきたけ スズキーニ トマト パイナップル	エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 22.7 g 塩分 2.6 g	麦茶 せんべい
18 水	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草の海苔和え わかめの味噌汁 バナナ	飲むヨーグルト *ホットドック	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 ロールパン ごま油	豆腐 鶏ひき肉 たまご ウインナー スキムミルク 油揚げ わかめ 海苔 飲むヨーグルト	しょうが 玉ねぎ あさつき ほうれん草 えのき にんじん もやし パナナ きやべつ	エネルギー 588 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.4 g	麦茶 クッキー
19 木	肉みそラーメン 金時豆の煮物 もやしのナムル メロン	牛乳 *チュモッパおにぎり	中華麺 油 ごま油 砂糖 白ごま 米 マヨネーズ	豚ひき肉 金時豆 牛乳 焼き海苔	玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜 もやし 赤ピーマン ピーマン メロン 小松菜	エネルギー 558 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 20.2 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
20 金	鰯のかば焼き丼 切り干し大根サラダ あおさの味噌汁 パイナップル	牛乳 *黒ゴマちんすこう	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 黒ゴマ	いわし ロースハム あおさ 牛乳	しょうが 切り干し大根 もやし きゅうり 人参 ねぎ パイナップル	エネルギー 541 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
21 土	カレーうどん わかめサラダ チーズ バナナ	牛乳 *とりそぼろおにぎり	うどん 油 春雨 ごま油 砂糖 米	豚肉 ツナ わかめ チーズ 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 きやべつ きゅうり	エネルギー 539 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 16.2 g 塩分 2.7 g	麦茶 クッキー
23 月	ごはん アジフライ 胡麻和え 豚汁 メロン	牛乳 *ホットケーキ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 黒ゴマ メープルシロップ じゃがいも バター 油	あじ たまご 豚肉 油揚げ ヨーグルト たまご 牛乳	もやし きやべつ 人参 ごぼう 大根 ねぎ メロン	エネルギー 607 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 18.5 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
24 火	バターサンド ポークビーンズ じゃがいもとそら豆のチーズ焼き レタスのスープ パイナップル	牛乳 *ペーきゃべおにぎり	食パン マーガリン じゃがいも 春雨 米 油	チーズ そら豆 大豆 ベーコン 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス きやべつ パイナップル	エネルギー 527 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
25 水	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大豆とひじきのサラダ 鶏のおすまし バナナ	麦茶 *ゼリー せんべい	米 油 砂糖 マヨネーズ 白ごま	鮭 粉チーズ 大豆 ひじき ツナ 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 きゅうり きやべつ えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー 540 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
26 木	鶏だしうどん 笹かまぼこの磯部揚げ 酢の物 メロン	牛乳 *油みそおにぎり	うどん 米 砂糖 油 黒砂糖	鶏肉 青のり 油揚げ 焼きのり 牛乳 わかめ 笹かまぼこ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ きゅうり きやべつ オクラ メロン しょうが	エネルギー 520 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.6 g	麦茶 せんべい
27 金	キーマカレー ゴロゴロサラダ バナナ ジョア	麦茶 *カエル蒸しパン	米 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも じゃがいも 上新粉 小麦粉 カレールー 白ごま	豚ひき肉 チーズ ジョア 小豆	玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり 人参 ごぼう バナナ	エネルギー 608 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 17.7 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
28 土	ひき肉チャーハン 温野菜サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 *きな粉クリームサンド	米 じゃがいも 砂糖 油 食パン	鶏ひき肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり わかめ えのきたけ バナナ	エネルギー 620 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
30 月	ごはん 中華風ローストチキン マカロニサラダ きやべつの味噌汁 メロン	牛乳 *和風ラスク	米 ごま油 白ごま マカロニ マヨネーズ 食パン	鶏もも肉 ロースハム 豆腐 牛乳 しらす干し 青のり	玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり コーン きやべつ ほうれん草 メロン	エネルギー 545 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 16.3 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。  
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。  
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替食品を使用した献立を提供いたします。

## 今月の食育

### 幼児クラス

- ・梅ジュース作り
- ・じゃがいも収穫
- ・だし作り