

# 2025年 6月 3歳未満児献立表



6月の予定

- ・11日(水) プチ試食会
- ・25日(水) 誕生会

予定平均エネルギー量 537kcal  
 予定平均たんぱく質量 21.7g  
 予定平均カルシウム量 299g  
 予定平均塩分量 1.8g

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
				エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
2 16 30 月	鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	447 kcal	16.8 g	米 せんべい	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	きゅうり 人参 ごぼう キャベツ コーン バナナ
3 17 火	麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	ごはん	冷製パスタ 牛乳	499 kcal	21.2 g	米 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 ワン タン皮 スパゲ ティー	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ缶	人参 乾椎茸 長葱 きゅうり ひじき 切 干大根 にら もやし オレンジ とまと コーン
4 18 水	鮭の磯辺焼き 鶏肉と青梗菜の炒め物 大根の味噌汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	513 kcal	22.5 g	米 三温糖	牛乳 鮭 鶏肉 油 揚げ	青のり 青梗菜 コーン 大根 バナ ナ
5 19 木	豚肉のマーマレード焼き チキンサラダ ツナカレー オレンジ	麦ごはん	ゼリー 牛乳	611 kcal	26.2 g	米 大麦 春雨 ごま 油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ缶 スキムミル ク	マーマレードジャム きゅうり パプリカ 人参 玉ねぎ オレ ンジ
6 20 金	鯖のゴマ味噌焼き 竹輪の炒り煮 バナナ はんぺんのすまし汁	ごはん	せんべい 牛乳	485 kcal	22.2 g	米 三温糖 せん べい	牛乳 鯖 竹輪 豚 肉 はんぺん	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
7 21 土	煮込みハンバーグ 野菜サラダ 春雨のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	407 kcal	17 g	米 パン粉 オリー ブ油 三温糖 春 雨	牛乳 豚肉 豆腐 卵 魚肉ソーセー ジ なた	玉ねぎ レタス きゅ うり 人参 コーン 椎茸 バナナ
9 23 月	鶏肉のレモンソース和え マカロニのケチャップ炒め サンラータンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	523 kcal	21.6 g	米 片栗粉 三温 糖 マカロニ 油 春雨 せんべい	牛乳 鶏肉 ウイン ナー 卵 豚肉 ヨーグルト	レモン 玉ねぎ ピーマン 人参 椎 茸 長葱 バナナ
10 24 火	お好み焼き風卵焼き フレンチサラダ そうめん汁 オレンジ	ごはん	コーンパン 牛乳	621 kcal	20.6 g	米 小麦粉 オリー ブ油 そうめん 三 温糖 油	牛乳 卵 豚肉 ハ ム なた ヨーグ ルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり きゅ うり レタス サニー レタス ほうれん草 オレンジ コーン
11 25 水	白身魚のフライ 切干大根のサラダ 青梗菜のスープ バナナ	ごはん	ババロア 牛乳	494 kcal	20.6 g	米 パン粉 油 三 温糖 春雨 ごま油	牛乳 白身魚 竹 輪 ベーコン	切干大根 ほうれん 草 人参 きゅうり 青梗菜 バナナ
12 26 木	ポークソテーBBQソース 海藻サラダ コーンカレー オレンジ	麦ごはん	ミロラスク 牛乳	678 kcal	26.9 g	米 大麦 片栗粉 油 はちみつ オ リーブ油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉 食パン	牛乳 豚肉 ハム スキムミルク	レタス きゅうり わ かめ 人参 玉ねぎ コーン オレンジ
13 27 金	鶏肉のトマトチーズ焼き イタリアンサラダ スープヌードル バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	495 kcal	18.8 g	米 じゃが芋 三温 糖 オリーブ油 ス パゲティー せんべ い	牛乳 鶏肉 チー ズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ナス トマト缶 パプリカ レタス サニーレタ ス きゅうり コーン バナナ
14 28 土	シューマイ 中華和え ラーメン バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	436 kcal	17.2 g	米 三温糖 ごま油 片栗粉 シュウマイ 皮 中華麺	牛乳 豚肉 なた	玉ねぎ ブロッコ リー 人参 きゅうり もやし 長葱 ほう れん草 バナナ