

2025年 6月 3歳以上児献立表



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 405kcal
 予定平均たんぱく質量 21.1g
 予定平均カルシウム量 230g
 予定平均塩分量 2.0g

日 曜日	献立	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	体の調子をよくなる食品
2 16 30 月	とりにく 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	334 kcal	17.4 g	油 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	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	れいせい 冷製パスタ ぎゅうにゅう 牛乳	373 kcal	20.1 g	ごま油 三温糖 片 栗粉 春雨 ワンタン 皮 スパゲティ	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	さけ いそべ や 鮭の磯辺焼き とりにく ちんげんさい いた もの 鶏肉と青梗菜の炒め物 だいこん みそしる 大根の味噌汁 バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	352 kcal	21.4 g	三温糖 米	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	ぶたにく 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	ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	502 kcal	27.2 g	春雨 ごま油 三温糖 じゃが芋 油 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	さわら みそ や 鱈のゴマ味噌焼き ちくわ い に 竹輪の炒り煮 バナナ はんぺんのすまし汁	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	325 kcal	20.2 g	三温糖 せんべい	牛乳 鱈 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	にこ 煮込みハンバーグ やさい 野菜サラダ はるさめ 春雨のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	501 kcal	21.6 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 なる と	玉ねぎ レタス きゅ うり 人参 コーン 椎 茸 バナナ
9 23 月	とりにく 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	430 kcal	23.9 g	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	この や ふうたまごや 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	コーンパン ぎゅうにゅう 牛乳	459 kcal	17.2 g	小麦粉 オリーブ油 そうめん 三温糖 油	牛乳 卵 豚肉 ハム なると 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	しろみ さかな 白身魚のフライ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ちんげんさい 青梗菜のスープ バナナ	ババロア ぎゅうにゅう 牛乳	360 kcal	20.7 g	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 かいそう 海藻サラダ コーンカレー オレンジ	ミロラスク ぎゅうにゅう 牛乳	561 kcal	26.4 g	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	とりにく 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	357 kcal	16.7 g	じゃが芋 三温糖 オ リーブ油 スパゲ ティ 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 ちゅうかあ 中華和え ラーメン バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	555 kcal	21.9 g	米 三温糖 ごま油 片栗粉 シュウマイ皮 中華麺	牛乳 豚肉 なると	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