

# 令和7年度 6月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。 1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

| 日  | 曜日 | 献立名(材料)                                                                                        | 午後のおやつ                                         | 栄養価                                                      |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2  | 月  | ○ごはん<br>○豆乳汁(人参・椎茸・豆乳)<br>○鶏のみりん焼き(鶏肉)<br>○じゃがいもの炒め物(じゃがいも・玉葱・ベーコン・パセリ)                        | 牛乳<br>枝豆とチーズスコーン<br>(小麦粉・スキムミルク・チーズ・牛乳・枝豆)     | 1杯 - 557 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 3  | 火  | ○ごはん<br>○味噌汁(かぼちゃ・玉葱)<br>○レバニラ炒め(豚レバー・ニラ・もやし)<br>○がんも煮物(がんもどき・玉葱・グリーンピース)                      | 牛乳<br>黒糖ホットク<br>(小麦粉・黒糖)                       | 1杯 - 582 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 19.1 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 4  | 水  | ○ごはん<br>○味噌汁(なめこ・万能ねぎ)<br>○魚の照り焼き(シルバー)<br>○ひじきの煮物(ひじき・人参・いんげん)                                | 牛乳<br>カルピスみかんゼリー<br>(カルピス・寒天・みかん缶)             | 1杯 - 413 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 7.2 g<br>食塩相当 1.6 g  |
| 5  | 木  | ○味噌ラーメン(中華麺・豚肉・長葱・もやし・人参・わかめ・コーン)<br>○大根の中華煮(大根・鶏挽肉・グリーンピース)<br>○水菜サラダ(水菜・人参・きゅうり)<br>○バナナ     | 牛乳<br>ココア豆腐ドーナツ<br>(小麦粉・豆腐・ココア)                | 1杯 - 571 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩相当 0.8 g |
| 6  | 金  | ○ごはん(厚揚げ・絹さや)<br>○味噌汁(厚揚げ・絹さや)<br>○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜)<br>○春雨ソテー(春雨・人参・ピーマン)                      | 牛乳<br>和風きょうざピザ<br>(餃子の皮・玉葱・ピーマン・ツナ・チーズ・マヨドレ)   | 1杯 - 530 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 25.1 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 7  | 土  | ○チキンピラフ(米・鶏肉・玉葱・人参・コーン)<br>○オニオンスープ(玉葱・パプリカ)<br>○キャベツサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・昆布)<br>○チーズ              | 牛乳<br>きな粉マフィン<br>(小麦粉・牛乳・きな粉・スキムミルク)           | 1杯 - 591 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当 1.0 g |
| 9  | 月  | お楽しみ                                                                                           |                                                | 1杯 - 553 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 17.3 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 10 | 火  | ○五目うどん(うどん・豚肉・ほうれん草・人参・万能ねぎ・椎茸)<br>○冬瓜のトロトロ煮(冬瓜・玉葱・鶏挽肉)<br>○小松菜のボン酢和え(小松菜・もやし・ひじき・コーン)<br>○バナナ | お茶<br>おひさまごはん<br>(米・人参・豚挽肉・たくあん)               | 1杯 - 405 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 6.2 g<br>食塩相当 1.7 g  |
| 11 | 水  | ○ごはん<br>○春雨スープ(春雨・チンゲン菜・椎茸)<br>○カジキの野菜あんかけ(カジキマグロ・人参・玉葱・なす)<br>○もやしのナムル(もやし・きゅうり・パプリカ・ごま)      | 牛乳<br>豆乳りんごスコーン<br>(小麦粉・りんご・豆乳・スキムミルク)         | 1杯 - 514 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 19.4 g<br>食塩相当 0.6 g |
| 12 | 木  | ○ごはん<br>○キャベツスープ(キャベツ・人参)<br>○鶏のトマトソースかけ(鶏肉・トマト缶・しめじ・玉葱・バジル)<br>○さつまいもの豆乳煮(さつまいも・豆乳)           | 牛乳<br>ジナモンロール<br>(小麦粉・シナモン・レーズン・ヨーグルト)         | 1杯 - 485 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 10.5 g<br>食塩相当 0.6 g |
| 13 | 金  | ○ごはん<br>○味噌汁(オクラ・豆腐)<br>○豚の甘辛炒め(豚肉・キャベツ・パプリカ)<br>○ズッキーニのソテー(ズッキーニ・玉葱・エリンギ)                     | 牛乳<br>バナナ豆乳マフィン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・甘納豆)     | 1杯 - 523 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 20.4 g<br>食塩相当 1.1 g |
| 14 | 土  | ○炊き込みごはん(米・人参・えのき・生姜)<br>○すまし汁(玉葱・小松菜)<br>○肉じゃが(豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース)<br>○バナナ                | 牛乳<br>ジャムスコーン<br>(小麦粉・ジャム・牛乳)                  | 1杯 - 528 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩相当 1.0 g |
| 16 | 月  | ○ごはん<br>○味噌汁(オクラ・なす)<br>○鶏のタルタルソースかけ(鶏肉・玉葱・きゅうり・パプリカ・マヨドレ)<br>○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース)        | 牛乳<br>人参マフィン<br>(小麦粉・人参・チーズ・牛乳・スキムミルク)         | 1杯 - 549 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 18.5 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 17 | 火  | ○ごはん・手作りふりかけ(米・煮干し・おかか・青のり・ごま)<br>○味噌汁(ほうれん草・厚揚げ)<br>○ぶりの煮付け(ぶり・生姜)<br>○大根の金平(大根・人参・ズッキーニ)     | 牛乳<br>メーブルグッキー<br>(小麦粉・メーブルシロップ・バター・牛乳・スキムミルク) | 1杯 - 558 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 21.2 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 18 | 水  | ○ごはん<br>○すまし汁(水菜・舞茸)<br>○鶏の葱味噌焼き(鶏肉・長葱)<br>○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)                                  | 牛乳<br>さつまいも蒸しパン<br>(小麦粉・牛乳・さつまいも・スキムミルク)       | 1杯 - 467 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 10.4 g<br>食塩相当 1.3 g |

|    |   |                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                     |                                             |                                                          |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 19 | 木 | ○ごはん<br>○味噌汁（チンゲン菜・人参）<br>○豚肉のみぞれがけ（豚肉・大根）<br>○さつま揚げの野菜煮（さつま揚げ・ズッキーニ・パプリカ・いんげん）<br>○栄養納豆ごはん（米・納豆・人参・小松菜・チーズ・青のり・ごま）<br>○具沢山味噌汁（かぼちゃ・キャベツ・えのき・豆腐・豆乳）<br>○パナナ<br>○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹）<br>○ひじきの煮物（ひじき・人参・椎茸・グリーンピース） | ○フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・人参）<br>○キウイフルーツ     |  | 牛乳<br>フルーツヨーグルト<br>（桃缶・みかん缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト） | 1杯 - 503 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 20 | 金 | ○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・人参・キャベツ・きくらげ・豆乳）<br>○根菜の煮物（大根・人参・里芋・グリーンピース）<br>○チーズ<br>○バナナ                                                                                                                              | ○野菜のささみ和え（水菜・もやし・パプリカ・ささみ）<br>○キウイフルーツ |                                                                                     | 牛乳<br>みだらしいもち<br>（じゃが芋）                     | 1杯 - 511 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂質 12.6 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 21 | 土 | ○ごはん<br>○コーンスープ（コーン・玉葱・豆乳）<br>○豚肉のりんごソース焼き（豚肉・玉葱・りんご）<br>○アスパラガスのソテー（アスパラガス・エリンギ・人参）                                                                                                                        | ○野菜のささみ和え（水菜・もやし・パプリカ・ささみ）<br>○キウイフルーツ |                                                                                     | お茶<br>お茶漬け<br>（米・塩昆布・ごま）                    | 1杯 - 481 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 10.5 g<br>食塩相当 1.3 g |
| 23 | 月 | ○ごはん<br>○コーンスープ（コーン・玉葱・豆乳）<br>○豚肉のりんごソース焼き（豚肉・玉葱・りんご）<br>○アスパラガスのソテー（アスパラガス・エリンギ・人参）                                                                                                                        | ○野菜のささみ和え（水菜・もやし・パプリカ・ささみ）<br>○キウイフルーツ |                                                                                     | 牛乳<br>カレースコーン<br>（小麦粉・カレー粉・ベーコン・豆乳・スキムミルク）  | 1杯 - 543 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 20.2 g<br>食塩相当 0.7 g |
| 24 | 火 | ○ごはん<br>○味噌汁（モロヘイヤ・しめじ）<br>○レバーハンバーグ（鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参・なす・えのき・トマト缶・パセリ）<br>○大豆ごまサラダ（大豆・人参・きゅうり・ごま・練りごま）                                                                                                        | ○バナナ                                   |                                                                                     | 牛乳<br>高菜おやき<br>（小麦粉・高菜・豚挽肉）                 | 1杯 - 545 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 25 | 水 | ○ごはん<br>○すまし汁（水菜・人参）<br>○魚の味噌焼き（ボウズギンボ）<br>○五目金平（ごぼう・しらたき・椎茸・人参・いんげん）                                                                                                                                       | ○きゅうりの酢の物（きゅうり・わかめ・かぶ・ちくわ）<br>○オレンジ    |                                                                                     | 牛乳<br>ごまクッキー<br>（小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ごま）      | 1杯 - 483 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 13.5 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 26 | 木 | ○フルコギ丼（米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし・ごま）<br>○青菜スープ（チンゲン菜・エリンギ）<br>○さつまいもサラダ（さつまいも・人参・きゅうり）<br>○バナナ                                                                                                                   |                                        |                                                                                     | お茶<br>にゅうめん<br>（そうめん・鶏肉・椎茸・人参・水菜）           | 1杯 - 564 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 10.0 g<br>食塩相当 0.7 g |
| 27 | 金 | ★てるてる坊主カレー（米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・カレールウ・中濃ソース・豆乳・甘納豆）<br>☆コンソメスープ（パプリカ・玉葱）<br>★紫陽花サラダ（大根・コーン・きゅうり・ゆかり・マヨドレ）<br>☆オレシ                                                                                               |                                        |                                                                                     | 牛乳<br>カエルまん<br>（小麦粉・抹茶・あんこ・ココア）             | 1杯 - 549 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 15.0 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 28 | 土 | ○あなかげ丼（米・豚肉・高野豆腐・白菜・玉葱・人参）<br>○中華スープ（玉葱・椎茸）<br>○ナムル（小松菜・きゅうり・人参）<br>○バナナ                                                                                                                                    |                                        |  | 牛乳<br>ココアマフィン<br>（小麦粉・ココア・牛乳・スキムミルク）        | 1杯 - 573 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩相当 0.4 g |
| 30 | 月 | ○サンマーマン風うどん（うどん・豚肉・人参・ニラ・チンゲン菜・もやし・きくらげ）<br>○五目豆（大豆・人参・こんにゃく・昆布・いんげん）<br>○キャベツしらす和え（キャベツ・きゅうり・パプリカ・しらす）<br>○バナナ                                                                                             |                                        |                                                                                     | お茶<br>ひじきおにぎり<br>（米・黒米・ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース） | 1杯 - 492 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 6.1 g<br>食塩相当 1.7 g  |

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

## ★スナップエンドウ★

春から夏にかけて青い豆が美味しくなる時期で、スナップエンドウは4～6月が旬になっています。旬のスナップエンドウは、肉厚で歯ごたえが良く、ほんのり甘いのが特徴です。  
β-カロテンやビタミンCが豊富で、ビタミンB1やビタミンE、食物繊維など多くの栄養素が含まれています！

○美味しい茹で方○  
筋取りをしたスナップエンドウは強火で沸騰したお湯に入れます。  
2～3分を目安にゆでザルに上げます。  
水でさらさずに団扇などで扇いで冷ましたら美味しく食べられます！

## ☆スナップエンドウのマヨ和え☆

【材料】 子ども5人分  
・スナップエンドウ 8個（100g）  
・もやし 50g  
・パプリカ 1個  
・マヨネーズ 大さじ1  
・コンソメ 大さじ1/3

【作り方】  
①スナップエンドウをゆでて好みの大きさに切る。  
②耐熱皿にもやしを入れて大きじ1のお水を加え500w 2分加熱する。  
③②に細切りにしたパプリカを加え、更に2分加熱する。  
④水気を切り調味料を合わせたら完成です！



保育園ではスナップエンドウの筋取りを幼児クラスの食育として行い、給食で提供しています！

