

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。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
2	月	○ごはん ○豆乳汁（人参・椎茸・豆腐・豆乳） ○鶏のみりん焼き（鶏肉） ○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 枝豆とチーズスコーン （小麦粉・スキムミルク・チーズ・牛乳・枝豆）	I和什 - 564 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.5 g
3	火	○ごはん ○味噌汁（かぼちゃ・玉葱） ○レバニラ炒め（豚レバー・ニラ・もやし） ○がんもの煮物（がんもどき・玉葱・グリーンピース）	牛乳 黒糖ホットク （小麦粉・黒糖）	I和什 - 567 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.4 g
4	水	○ごはん ○味噌汁（なめこ・万能ねぎ） ○魚の照り焼き（シルバー） ○ひじきと大豆の煮物（ひじき・人参・大豆・いんげん）	牛乳 ★カルピス蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・カルピス・牛乳）	I和什 - 453 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.7 g
5	木	○ごはん ○わかめスープ（わかめ・えのき） ○大根の中華煮（大根・鶏挽肉・里芋・グリーンピース） ○水菜サラダ（水菜・人参・きゅうり・コーン）	牛乳 ココア豆腐ドーナツ （小麦粉・豆腐・ココア）	I和什 - 613 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 0.9 g
6	金	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・絹さや） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○春雨ソテー（春雨・人参・ニラ）	牛乳 和風きょうざピザ （餃子の皮・玉葱・ピーマン・ツナ・チーズ・マヨドレ）	I和什 - 526 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 25.4 g 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） ○オニオンスープ（玉葱・パプリカ） ○キャベツサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・昆布） ○チーズ	牛乳 きな粉マフィン （小麦粉・牛乳・きな粉・スキムミルク）	I和什 - 590 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.0 g
9	月	★たまご型ライス（米・カレー粉・バター） ○味噌汁（なす・長葱） ○鶏のマーマレード焼き（鶏肉・マーマレード） ○ブロッコリーのおかか和え（ブロッコリー・パプリカ・人参・かつお節）	牛乳 ★ポテサラサンド （コッペパン・じゃがいも・きゅうり・コーン・マヨドレ）	I和什 - 471 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.6 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） ○冬瓜のトロトロ煮（冬瓜・玉葱・鶏挽肉） ○小松菜のポン酢和え（小松菜・もやし・切干大根・コーン） ○バナナ	お茶 ひじきごはん （米・黒米・ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース）	I和什 - 464 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 6.7 g 食塩相当 1.8 g
11	水	○ごはん ○春雨スープ（春雨・チンゲン菜・椎茸） ○カジキの野菜あんかけ（カジキマグロ・人参・玉葱・なす） ○もやしのナムル（もやし・きゅうり・パプリカ・ごま）	牛乳 豆乳りんごスコーン （小麦粉・りんご・豆乳・スキムミルク）	I和什 - 518 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 0.5 g
12	木	○ごはん ○キャベツスープ（キャベツ・人参） ○鶏のトマトソース煮（鶏肉・トマト缶・しめじ・玉葱・バジル） ○さつまいもの豆乳煮（さつまいも・豆乳）	牛乳 シナモンロール （小麦粉・シナモン・レーズン・ヨーグルト）	I和什 - 488 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.5 g 食塩相当 0.6 g
13	金	○ごはん ○味噌汁（オクラ・豆腐） ○豚の甘辛炒め（豚肉・キャベツ・パプリカ） ○ズッキーニのソテー（ズッキーニ・玉葱・エリンギ）	牛乳 バナナが豆マフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・甘納豆）	I和什 - 530 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.1 g
14	土	○炊き込みごはん（米・人参・えのき・生姜） ○すまし汁（玉葱・小松菜） ○肉じゃが（豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース） ○バナナ	牛乳 ジャムスコーン （小麦粉・ジャム・牛乳）	I和什 - 484 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.0 g
16	月	○ごはん ○味噌汁（ほうれん草・厚揚げ） ○赤魚の煮付け（赤魚・生姜） ○煮菜風（煮干し・切干大根・人参・ズッキーニ）	牛乳 みだち芋餅 （じゃが芋）	I和什 - 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.3 g 食塩相当 2.6 g
17	火	★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） ☆コンソメスープ（エリンギ・玉葱・パセリ） ★紫陽花サラダ（大根・コーン・きゅうり・ゆかり） ☆メロン	牛乳 カエルまん （小麦粉・抹茶・あんこ・ココア）	I和什 - 557 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.5 g
18	水	○ごはん ○すまし汁（水菜・舞茸） ○鶏の葱味噌焼き（鶏肉・長葱） ○里芋の煮物（里芋・人参・いんげん）	牛乳 さつまいも蒸しパン （小麦粉・牛乳・さつまいも・スキムミルク）	I和什 - 467 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 1.3 g

蒸しパンの日



たまごの日



19	木	○ごはん ○味噌汁（チンゲン菜・人参） ○豚肉とみぞれがけ（豚肉・大根） ○さつま揚げの野菜煮（さつま揚げ・ズッキーニ・パプリカ）	○フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・人参） ○キウイフルーツ	牛乳 ブルーツヨーグルト （桃缶・みかん缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト）	Iレシピ - 504 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.1 g
20	金	○栄養納豆ごはん（米・納豆・人参・小松菜・チーズ・青のり・ごま） ○具沢山味噌汁（かぼちゃ・キャベツ・えのき・豆腐） ○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・グリーンピース）	○バナナ	牛乳 マーブルグッキー （小麦粉・マーブルシロップ・バター・牛乳・スキムミルク）	Iレシピ - 546 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.5 g
21	土	○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） ○根菜の煮物（大根・人参・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ		お茶 お茶漬け （米・塩昆布・ごま）	Iレシピ - 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 1.3 g
23	月	○ごはん ○トマトスープ（トマト・レタス） ○豚肉のりんごソース焼き（豚肉・玉葱・りんご） ○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・コーン・ささみ） ○キウイフルーツ	牛乳 カレーソース （小麦粉・カレー粉・ベーコン・豆乳）	Iレシピ - 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 0.7 g
24	火	○ごはん ○味噌汁（モロヘイヤ・しめじ） ○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） ○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 野菜菜おやき （小麦粉・野菜菜・鶏挽肉）	Iレシピ - 525 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.3 g
25	水	○ごはん ○すまし汁（水菜・コーン） ○魚の味噌焼き（ボウズギンボウ） ○五目金平（ごぼう・しらたき・椎茸・いんげん・人参）	○きゅうりの酢の物（きゅうり・わかめ・大根・ちくわ） ○オレンジ	牛乳 ちんすこう （小麦粉）	Iレシピ - 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.6 g
26	木	○フルコギ丼（米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし・ごま） ○青菜スープ（チンゲン菜・エリンギ） ○さつまいもサラダ（さつまいも・人参・きゅうり・マヨドレ） ○バナナ		お茶 にゅうめん （そうめん・鶏肉・椎茸・人参）	Iレシピ - 559 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 0.6 g
27	金	○ごはん ○味噌汁（オクラ・なす） ○鶏のタルタルソースがけ（鶏肉・玉葱・きゅうり・パプリカ・マヨドレ） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・玉葱・グリーンピース）	○ハリハリ漬け（切干大根・人参・もやし・昆布） ○キウイフルーツ	牛乳 人参蒸しパン （小麦粉・人参・チーズ・牛乳・スキムミルク）	Iレシピ - 493 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.7 g
28	土	○あんかけ丼（米・豚肉・高野豆腐・白菜・玉葱・人参） ○中華スープ（玉葱・椎茸） ○ナムル（小松菜・きゅうり・人参） ○バナナ		牛乳 ココアマフィン （小麦粉・ココア・牛乳）	Iレシピ - 563 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 0.4 g
30	月	○サンマーメン風うどん（うどん・豚肉・人参・ニラ・チンゲン菜・もやし・きくらげ） ○五目豆（大豆・人参・こんにゃく・昆布・いんげん） ○キャベツしらす和え（キャベツ・きゅうり・パプリカ・しらす） ○バナナ		お茶 おひさまごはん （米・人参・豚挽肉・たくあん）	Iレシピ - 439 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.0 g 食塩相当 1.5 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。スナップエンドウがくるくる回ってきたら2～3分を目安にゆで、ザル上げます。
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】 大人2人+子供1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さじ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！



