# 2025年6月献立表　＿＿＿＿保育所

## 昼食

### 2・16・30　日(月)
**ごはん**
**高野豆腐のそぼろ煮**
**小松菜と**
**たまねぎのみそ汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 高野豆腐 | 10.0 | 12.0 |
| 鶏ミンチ | 15.0 | 20.0 |
| たまねぎ | 18.8 | 23.5 |
| にんじん | 9.7 | 14.6 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| しょうが | 0.1 | 0.2 |
| 油 | 0.6 | 0.8 |
| だしかつお | 1.5 | 2.0 |
| 砂糖 | 3.0 | 4.0 |
| 薄口しょうゆ | 4.5 | 6.0 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| 片栗粉 | 1.3 | 1.6 |
| 小松菜 | 8.5 | 12.8 |
| たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 3・17　日(火)
**ごはん**
**さわらの西京焼き**
**ちんげん菜の浸し**
**とうふとしめじの**
**すまし汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| さわら | 40.0 | 50.0 |
| 白みそ | 5.0 | 6.0 |
| みりん | 2.0 | 3.0 |
| 酒 | 2.0 | 3.0 |
| ちんげん菜 | 25.5 | 34.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| とうふ | 30.0 | 40.0 |
| しめじ | 6.3 | 9.0 |
| 薄口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| だしかつお | 1.0 | 1.5 |
| 水 | 100 | 140 |

### 4・18　日(水)
**チキンカレー**
**キャベツと**
**きゅうりのサラダ**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 鶏肉（細切れ） | 30.0 | 40.0 |
| たまねぎ | 37.6 | 56.4 |
| じゃがいも | 36.0 | 54.0 |
| にんじん | 14.6 | 19.4 |
| りんご | 5.9 | 6.8 |
| にんにく | 0.1 | 0.2 |
| しょうが | 0.1 | 0.2 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| カレー粉 | 0.3 | 0.5 |
| スープの素 | 0.7 | 1.0 |
| 水 | 80.0 | 110 |
| 米粉（上新粉） | 2.5 | 4.0 |
| ケチャップ | 2.0 | 3.0 |
| 濃口しょうゆ | 2.0 | 3.0 |
| キャベツ | 25.5 | 34.0 |
| きゅうり | 9.8 | 14.7 |
| 油 | 3.0 | 3.5 |
| 酢 | 2.0 | 2.5 |
| 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| 砂糖 | 0.4 | 0.5 |

### 5・19　日(木)
**ごはん**
**豚肉の竜田揚げ**
**ほうれんそうの**
**甘酢和え**
**だいこんと**
**わかめのみそ汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 豚肉(ヒレ) | 30.0 | 40.0 |
| 濃口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| 酒 | 0.4 | 0.5 |
| しょうが | 0.2 | 0.3 |
| 片栗粉 | 6.0 | 8.0 |
| 揚げ油 | 1.2 | 1.6 |
| ほうれんそう | 27.0 | 36.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 酢 | 1.5 | 1.8 |
| 砂糖 | 0.6 | 0.7 |
| 濃口しょうゆ | 0.6 | 0.7 |
| だいこん | 22.5 | 27.0 |
| 干わかめ | 0.2 | 0.3 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 6・20　日(金)
**わかめうどん**
**小松菜と**
**もやしのナムル**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| ゆでうどん | 100 | 150 |
| 鶏肉（細切れ） | 30.0 | 35.0 |
| にんじん | 9.7 | 14.6 |
| 干わかめ | 0.8 | 1.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| 薄口しょうゆ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 1.5 | 2.0 |
| だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| 水 | 130 | 170 |
| 小松菜 | 25.5 | 34.0 |
| もやし | 6.9 | 9.9 |
| 酢 | 0.8 | 1.2 |
| 砂糖 | 0.5 | 0.8 |
| 濃口しょうゆ | 1.0 | 1.5 |
| ごま油 | 0.5 | 0.8 |

### 7・21　日(土)
**ごはん**
**豚肉のしょうが炒め**
**じゃがいもと**
**油揚げのみそ汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 豚肉 | 40.0 | 50.0 |
| しょうが | 0.3 | 0.4 |
| 酒 | 0.5 | 0.6 |
| 濃口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| みりん | 1.0 | 2.0 |
| たまねぎ | 23.5 | 32.9 |
| ピーマン | 4.3 | 5.9 |
| 油 | 2.0 | 2.5 |
| じゃがいも | 22.5 | 27.0 |
| 油揚げ | 7.0 | 10.0 |
| 青ねぎ | 1.4 | 1.9 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

**＜もうひとくち！メモ＞**
高野豆腐（こうやどうふ）は、凍り豆腐（こおりどうふ）、凍み豆腐（しみどうふ）とも呼ばれ、豆腐を凍らせた後に乾燥させた食品です。豆腐という名前が付いているのに、豆腐とは全く違う食感なのでびっくりしますよね。たんぱく質、カルシウム、鉄分が豊富で、丈夫な体を作ってくれるんですよ。

### 9・23　日(月)
**ごはん**
**さばのみそ煮**
**ほうれんそうの**
**酢の物**
**とうふとわかめの**
**すまし汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| さば | 40.0 | 50.0 |
| しょうが | 0.3 | 0.4 |
| 砂糖 | 1.5 | 2.0 |
| みそ | 4.0 | 5.0 |
| 酒 | 3.5 | 4.0 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| ほうれんそう | 27.0 | 36.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 酢 | 1.8 | 2.0 |
| 砂糖 | 0.5 | 0.7 |
| 薄口しょうゆ | 0.5 | 0.7 |
| とうふ | 30.0 | 40.0 |
| 干わかめ | 0.2 | 0.3 |
| 薄口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| だしかつお | 1.0 | 1.5 |
| 水 | 100 | 140 |

### 10・24　日(火)
**ごはん**
**★牛肉のしぐれ煮**
**かぼちゃと**
**たまねぎのみそ汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 牛肉 | 30.0 | 35.0 |
| にんじん | 14.6 | 19.4 |
| ごぼう | 9.0 | 13.5 |
| 三度豆 | 4.8 | 6.8 |
| 糸こんにゃく | 20.0 | 30.0 |
| たまねぎ | 23.5 | 28.2 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| 砂糖 | 1.0 | 1.5 |
| 濃口しょうゆ | 1.5 | 2.0 |
| 薄口しょうゆ | 1.5 | 2.0 |
| 酒 | 1.0 | 1.5 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| かぼちゃ | 27.0 | 31.5 |
| たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 11・25　日(水)
**パン**
**ポークビーンズ**
**きゅうりと**
**コーンのサラダ**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| パン | 40.0 | 60.0 |
| だいず（乾） | 12.0 | 15.0 |
| 豚肉 | 25.0 | 30.0 |
| じゃがいも | 27.0 | 31.5 |
| にんじん | 14.6 | 19.4 |
| たまねぎ | 23.5 | 28.2 |
| にんにく | 0.6 | 0.7 |
| 油 | 0.4 | 0.5 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| ケチャップ | 5.0 | 6.0 |
| ウスターソース | 1.5 | 2.0 |
| 砂糖 | 0.4 | 0.5 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| きゅうり | 29.4 | 34.3 |
| コーン缶 | 7.0 | 10.0 |
| 油 | 3.0 | 3.5 |
| 酢 | 2.0 | 2.5 |
| 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| 砂糖 | 0.4 | 0.5 |

### 12・26　日(木)
**ごはん**
**とうふハンバーグ**
**ちんげん菜の**
**おかか和え**
**えのきたけと**
**ふのみそ汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 鶏ミンチ | 25.0 | 35.0 |
| 木綿豆腐 | 25.0 | 35.0 |
| たまねぎ | 7.5 | 9.4 |
| 油 | 0.7 | 1.0 |
| 片栗粉 | 2.0 | 3.0 |
| 食塩 | 0.1 | 0.2 |
| 濃口しょうゆ | 1.2 | 1.6 |
| みりん | 1.8 | 2.4 |
| 砂糖 | 0.3 | 0.4 |
| 水 | 10.0 | 13.3 |
| 片栗粉 | 0.4 | 0.6 |
| 水 | 1.5 | 2.0 |
| ちんげん菜 | 25.5 | 34.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| 薄口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| えのきたけ | 5.9 | 8.5 |
| 焼ふ | 2.0 | 3.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 13・27　日(金)
**ごはん**
**さけの焼き漬け**
**小松菜のごま和え**
**キャベツと**
**油揚げのみそ汁**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 生さけ | 40.0 | 50.0 |
| 酒 | 0.5 | 0.6 |
| みりん | 1.5 | 1.8 |
| 酒 | 1.3 | 1.5 |
| 濃口しょうゆ | 1.5 | 1.8 |
| だしかつお | 0.1 | 0.1 |
| 水 | 1.3 | 1.5 |
| 小松菜 | 25.5 | 34.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 白ごま | 1.2 | 1.5 |
| 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| キャベツ | 17.0 | 25.5 |
| 油揚げ | 7.0 | 10.0 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 14・28　日(土)
**ミートソース**
**スパゲティ**
**じゃがいもと**
**にんじんのスープ**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| スパゲティ | 30.0 | 45.0 |
| 油 | 1.5 | 2.0 |
| 豚ミンチ | 20.0 | 30.0 |
| たまねぎ | 18.8 | 23.5 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| にんにく | 0.6 | 0.7 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| ホールトマト缶詰 | 20.0 | 30.0 |
| 赤ぶどう酒 | 3.0 | 4.0 |
| ケチャップ | 10.0 | 13.0 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| パン粉 | 2.0 | 2.5 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| じゃがいも | 18.0 | 27.0 |
| にんじん | 11.6 | 14.6 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| 水 | 100 | 140 |

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

## おやつ

### 2・16日　ういろう　30日　水無月
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 小麦粉 | 15.0 | 15.0 |
| 砂糖 | 10.0 | 10.0 |
| 水 | 33.0 | 33.0 |

30日（月）

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 小麦粉 | 15.0 | 15.0 |
| 砂糖 | 10.0 | 10.0 |
| 水 | 33.0 | 33.0 |
| 甘納豆 | 7.0 | 7.0 |

### あじさいゼリー
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 棒かんてん | 0.7 | 0.7 |
| 水 | 50.0 | 50.0 |
| 砂糖 | 7.0 | 7.0 |
| 100%ぶどうJ | 50.0 | 50.0 |
| 生クリーム(乳脂肪) | 5.0 | 5.0 |
| 砂糖 | 0.5 | 0.5 |

### チヂミ
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 小麦粉 | 12.0 | 12.0 |
| 米粉（上新粉） | 6.0 | 6.0 |
| コーン缶 | 6.0 | 6.0 |
| にら | 4.8 | 4.8 |
| ごま油 | 0.6 | 0.6 |
| にんじん | 2.9 | 2.9 |
| 水 | 30.0 | 30.0 |
| 油 | 0.6 | 0.6 |
| 濃口しょうゆ | 1.0 | 1.0 |
| 酢 | 1.0 | 1.0 |
| ごま油 | 0.3 | 0.3 |

### くだもの
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| オレンジ | 42.0 | 60.0 |

### 切干ツナおにぎり
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 米 | 25.0 | 30.0 |
| 切干大根 | 0.7 | 1.0 |
| にんじん | 3.0 | 5.0 |
| ツナ油漬缶 | 5.0 | 7.0 |
| 砂糖 | 0.2 | 0.3 |
| 濃口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| みりん | 0.2 | 0.3 |
| だしかつお | 0.3 | 0.5 |

### マカロニのきな粉あえ
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| マカロニ | 10.0 | 15.0 |
| きな粉 | 4.0 | 5.0 |
| 砂糖 | 2.0 | 3.0 |

### 黒糖ミルクくずもち
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 黒砂糖 | 3.0 | 4.0 |
| 水 | 3.0 | 4.0 |
| 片栗粉 | 8.0 | 10.0 |
| 砂糖 | 2.5 | 3.0 |
| 水 | 17.0 | 21.0 |
| 牛乳 | 40.0 | 50.0 |
| きな粉 | 2.5 | 3.0 |
| 砂糖 | 3.0 | 4.0 |

### オレンジかんてん
**お茶**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| お茶 | | |
| 棒かんてん | 0.7 | 0.7 |
| 水 | 50.0 | 50.0 |
| 砂糖 | 6.0 | 6.0 |
| 100%オレンジJ | 50.0 | 50.0 |

24日（火）

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| オレンジかんてん | | |

### ごま塩おにぎり
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 米 | 25.0 | 30.0 |
| 白ごま | 0.2 | 0.2 |
| 黒ごま | 0.3 | 0.3 |
| 食塩 | 0.0 | 0.0 |

### くだもの
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| バナナ | 60.0 | 90.0 |

### クラッカーサンド
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| クラッカー | 15.0 | 15.0 |
| いちごジャム | 8.0 | 8.0 |

### じゃこおにぎり
**牛乳**

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 米 | 25.0 | 30.0 |
| ちりめんじゃこ | 3.0 | 4.0 |
| だしこんぶ | 0.6 | 1.0 |
| 薄口しょうゆ | 0.3 | 0.4 |

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

★今月のおばんざいは、「牛肉のしぐれ煮」です。