

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
令和7年度6月（水無月）献立

6月の目標：よく噛んで食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：522kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
屋 食	雑穀ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 オレンジ	豚肉の甘辛丼 オクラともやしの和風サラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	桜えびご飯 鯨のから揚げ～カレー風味～ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレ 小松菜と椎茸のすまし汁 フルーツゼリー	ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 切干大根とツナのお和え物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ウインナーとピーマンのナポリタン コロコロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ バナナ	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 フルーツゼリー
3 時	梅おほかおにぎり 小魚 麦茶	ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳	しらすとチーズのトースト ヨーグルトドリンク	トマトとささみの素麺 麦茶	油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 443 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 70.7 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 71.2 g	I補給 - 611 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 111.7 g	I補給 - 445 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 62.9 g	I補給 - 439 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73.6 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 90.5 g
	9	10	11	12	13	14
屋 食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カジキのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナックエンドウとしめじの味噌 オレンジ	バターロール チキンピカタ カラフル野菜のマリネサラダ ヴィシソワーズ 紫陽花ゼリー	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3 時	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	カエル蒸しパン ヨーグルトドリンク	クロワッサン 牛乳	人参とツナのおやき 小魚 麦茶	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	ツナおにぎり 牛乳
	I補給 - 609 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.1 g	I補給 - 440 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.1 g	I補給 - 580 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.0 g 炭水化物 77.9 g	I補給 - 525 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 75.6 g	I補給 - 571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 80.8 g	I補給 - 567 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 88.2 g
	16	17	18	19	20	21
屋 食	雑穀ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 オレンジ	豚肉の甘辛丼 オクラともやしの和風サラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	桜えびご飯 鯨のから揚げ～カレー風味～ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレ 小松菜と椎茸のすまし汁 フルーツゼリー	ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 切干大根とツナのお和え物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ウインナーとピーマンのナポリタン コロコロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ バナナ	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 フルーツゼリー
3 時	梅おほかおにぎり 小魚 麦茶	ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳	しらすとチーズのトースト ヨーグルトドリンク	トマトとささみの素麺 麦茶	油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 444 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 70.8 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 71.2 g	I補給 - 611 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 111.7 g	I補給 - 445 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 62.9 g	I補給 - 439 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73.6 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 90.5 g
	23	24	25	26	27	28
屋 食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カジキのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナックエンドウとしめじの味噌 オレンジ	キーマカレー コールスローサラダ アスパラガスとベーコンのスープ バナナ	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3 時	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	カエル蒸しパン ヨーグルトドリンク	ミルクプリン～いちごソース～ ウエハース 麦茶	人参とツナのおやき 小魚 麦茶	クロワッサン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
	I補給 - 609 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.1 g	I補給 - 442 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.8 g	I補給 - 459 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 72.6 g	I補給 - 526 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 75.7 g	I補給 - 630 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 26.1 g 炭水化物 81.1 g	I補給 - 568 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 88.3 g
	30					
屋 食	ご飯 鶏肉のトマト煮 3色野菜のさっぱりサラダ ペイザンヌスープ オレンジ					
3 時	カリカリてるてる坊主 牛乳					
	I補給 - 466 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.9 g					