江東区白河かもめ保育園
令和7年度6月（水無月）

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のカロリー基準：549kcal

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	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 メロン	桜えびご飯 鯵のから揚げ～カレー風味～ 根菜サラダ 小松菜と椎茸のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 切干大根とツナの和え物 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 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 ヨーグルト
3時	梅おかかご飯 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	ジャムパン 牛乳	せんべい ウエハース 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 69.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 66.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.9 g 炭水化物 66.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 62.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 64.0 g
	9	10	11	12	13	14
昼食	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	バターライス 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 フルーツゼリー	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ 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 スナップ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	いちご蒸しパン ヨーグルトドリンク	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	クリームパン 牛乳	人参とツナの炊き込みご飯 小魚 麦茶	油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶	せんべい ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 75.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 94.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 80.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 82.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.4 g
	16	17	18	19	20	21
昼食	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 フルーツゼリー	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 メロン	桜えびご飯 鯵のから揚げ～カレー風味～ 根菜サラダ 小松菜と椎茸のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 切干大根とツナの和え物 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 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 ヨーグルト
3時	梅おかかご飯 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	ジャムパン 牛乳	せんべい ウエハース 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 81.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 66.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.9 g 炭水化物 66.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 62.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 64.0 g
	23	24	25	26	27	28
昼食	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 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 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ 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 スナップ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	いちご蒸しパン ヨーグルトドリンク	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	クリームパン 牛乳	人参とツナの炊き込みご飯 小魚 麦茶	油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶	せんべい ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 75.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 87.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 80.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 82.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.4 g
	30					
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 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	チーズおかかおにぎり 麦茶					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物71.7 g					