

2025年6月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー 蛋白質
2 月	ごはん 豚肉の南蛮漬け 大根煮 お浸し 味噌汁	胚芽米 豚肉 酒 生姜 塩 片栗粉 油 長葱 醤油 砂糖 酢 大根 醤油 砂糖 小松菜 人参 醤油 キャベツ 若芽 長葱 味噌	牛乳 りんご寒天 クラッカー	りんごジュース 砂糖 寒天 クラッカー	548kcal
					17.2g
3 火	全粒粉パン 鶏肉のコーンフレーク焼き ピクルス 野菜ソテー 豆乳スープ	全粒粉パン 鶏肉 にんにく 塩 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 大根 胡瓜 酢 砂糖 酒 塩 もやし 人参 油 塩 じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン 油 塩 豆乳 コーンスターチ 鶏がらスープ バター	牛乳 豚味噌おにぎり	胚芽米 豚挽肉 玉葱 人参 油 味噌 砂糖	582kcal
					24.3g
4 水	ごはん 鯖の照り焼き 筑前煮 和え物 味噌汁	胚芽米 鯖 醤油 みりん 砂糖 鶏肉 ごぼう 人参 蓮根 白滝 油 醤油 みりん キャベツ 胡瓜 醤油 玉葱 さつま芋 しめじ 味噌	牛乳 ココアミルクトースト	食パン バター 砂糖 スキムミルク ココア 牛乳	556kcal
					23.1g
5 木	もやしそば 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草炒め 人参の磯辺和え	生中華麺 豚肉 もやし 人参 なら 長葱 鶏がらスープ 醤油 塩 片栗粉 鶏肉 塩こうじ 油 ほうれん草 コーン 油 塩 人参 ごま油 塩 青のり	牛乳 小豆おやき	小麦粉 ベーキングパウダー 小豆缶 砂糖 スキムミルク 油 牛乳	526kcal
					25.9g
6 金	かみかみ丼 ポテのチーズ焼き トマト ブロッコリー 具だくさん根菜きのこ汁	胚芽米 ゆで筍 豚挽肉 長葱 大豆もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 味噌 酒 醤油 砂糖 油 鶏がらスープ 片栗粉 じゃが芋 玉葱 鶏肉 油 塩 チーズ トマト ブロッコリー えのき しめじ こんにゃく 長葱 ごぼう 人参 ごま油 醤油 塩	牛乳 かみかみ大豆 バナナ	ゆで大豆 片栗粉 油 塩 青のり バナナ	516kcal
					25.9g
7 土	麻婆豆腐丼 鶏肉ソテー サラダ かぶ煮 スープ	胚芽米 豚挽肉 豆腐 長葱 椎茸 生姜 油 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 鶏がらスープ 鶏肉 塩 ごま油 胡瓜 キャベツ 油 酢 塩 砂糖 かぶ かぶの葉 砂糖 醤油 玉葱 もやし 醤油 塩	牛乳 クッキー	小麦粉 砂糖 バター	589kcal
					22.6g
9 月	ボークストロガノフ チキンソテー ひじきサラダ 胡瓜スティック スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 マッシュルーム 人参 油 トマト缶 ケチャップ 砂糖 醤油 塩 バター 小麦粉 鶏がらスープ 生クリーム 鶏肉 塩 パセリ オリーブ油 乾燥ひじき 人参 大根 しらす 油 酢 醤油 砂糖 胡瓜 長葱 青梗菜 醤油 塩	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 油 牛乳	608kcal
					23.4g
10 火	全粒粉パン 鶏肉の塩唐揚げ マカロニサラダ スナップエンドウ スープ	全粒粉パン 鶏肉 生姜 にんにく 塩 酒 片栗粉 油 マカロニ ツナ缶 胡瓜 人参 ノンエッグマヨネーズ スナップエンドウ キャベツ 玉葱 塩 醤油	牛乳 南瓜パウンドケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 鶏卵 牛乳 スキムミルク 南瓜	535kcal
					21.7g
11 水	ごはん 鯖の蒸し焼き 切り干し大根煮 トマト 味噌汁	胚芽米 鯖 塩 玉葱 椎茸 ピーマン 醤油 バター 切干大根 竹輪 人参 醤油 砂糖 トマト 玉葱 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 お好み焼き	小麦粉 鶏卵 キャベツ 豚挽肉 油 ソース	502kcal
					25.3g
12 木	鶏南蛮うどん 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 人参胡麻和え みかんゼリー	ゆでうどん 人参 椎茸 長葱 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 豚肉 生姜 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー 人参 ごま 醤油 砂糖 みかん缶 砂糖 寒天 レモン汁	牛乳 のりじゃこ チーズトースト	食パン 刻みのり しらす チーズ	507kcal
					26.1g
13 金	人参ごはん タンドリーチキン マッシュポテト サラダ スープ	胚芽米 人参 バター 塩 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 塩 油 じゃが芋 塩 パセリ 胡瓜 小松菜 塩 砂糖 酢 オリーブ油 若芽 長葱 コーン 鶏がらスープ 塩 醤油	牛乳 豆腐スコーン	小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐 砂糖 塩 バター	507kcal
					19.3g
14 土	コッペパン ポークソテー コールスローサラダ 人参甘煮 トマトスープ	コッペパン 豚肉 醤油 みりん にんにく キャベツ コーン 胡瓜 塩 酢 砂糖 油 人参 砂糖 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 鶏がらスープ 塩 砂糖 トマト缶	牛乳 焼きおにぎり	胚芽米 砂糖 醤油	533kcal
					21.6g
16 月	青菜ごはん 豚肉のやわらか煮 春雨サラダ 大根の塩昆布和え 味噌汁	胚芽米 菜飯の素 豚肉 玉葱 生姜 醤油 酒 みりん 砂糖 春雨 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 大根 塩昆布 豆腐 油揚げ 長葱 味噌	牛乳 さつまいも餅	さつま芋 片栗粉 塩 砂糖 油	586kcal
					19.5g
17 火	★誕生会★ ロールパン チーズハンバーグ サラダ 青のりポテト スープ あじさいゼリー	ロールパン 豚挽肉 玉葱 パン粉 ケチャップ 塩 チーズ レタス 胡瓜 人参 油 塩 砂糖 酢 じゃが芋 油 青のり 塩 えのき 水菜 醤油 塩 鶏がらスープ ぶどうジュース 砂糖 寒天 バイン缶 黄桃缶	牛乳 焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 塩 ソース 鶏がらスープ	537kcal
					23.4g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

18	水	ごぼうごはん 卵焼き かぶのゆかり和え 酢の物 味噌汁	胚芽米 豚肉 ごぼう 椎茸 ごま油 酒 みりん 醤油 砂糖 塩 鶏卵 鶏挽肉 玉葱 人参 油 醤油 みりん かぶ かぶの葉 ゆかり 胡瓜 わかめ 塩 酢 砂糖 油揚げ 玉葱 水菜 味噌	牛乳 胡麻スティック	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 ごま 油	591kcal
						20.1g
19	木	和風スパゲティ 鶏肉のクラッカー焼き トマト 金時豆煮 スープ	スパゲティ 玉葱 豚挽肉 エリンギ しめじ 油 塩 醤油 鶏がらスープ 鶏肉 塩 ノンエッグマヨネーズ クラッカー トマト 金時豆 砂糖 塩 ほうれん草 玉葱 醤油 塩	牛乳 コーンおにぎり	胚芽米 コーン バター 醤油	551kcal
						25.0g
20	金	ごはん アジフライ 切り昆布煮 お浸し 味噌汁	胚芽米 鰯 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース 刻み昆布 人参 油揚げ 油 醤油 砂糖 小松菜 醤油 水菜 長葱 椎茸 味噌	牛乳 チヂミ	小麦粉 片栗粉 塩 鶏がらスープ 人参 にはら 玉葱 ごま油 醤油 砂糖 酢	513kcal
						20.1g
21	土	ちゃんぽんうどん 鶏肉の磯辺焼き 大根ツナサラダ 青梗菜ソテー	乾燥うどん 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 油 醤油 塩 鶏がらスープ 鶏肉 醤油 みりん 青のり 油 大根 人参 胡瓜 ツナ缶 ノンエッグマヨネーズ ハム 青梗菜 もやし 油 塩	牛乳 マカロニきなこと	マカロニ きなこと 砂糖	503kcal
						25.6g
23	月	ごはん 酢豚 中華サラダ 胡瓜の塩もみ スープ	胚芽米 豚肉 醤油 片栗粉 油 人参 玉葱 椎茸 ピーマン 鶏がらスープ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 大豆もやし ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 胡瓜 塩 舞茸 長葱 若芽 醤油 塩	牛乳 蒸しケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 砂糖 バター スキムミルク 牛乳	588kcal
						20.2g
24	火	全粒粉パン 肉団子 グリーンサラダ 人参スティック ポークビーンズ	全粒粉パン 鶏挽肉 豚挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉 塩 鶏がらスープ 油 胡瓜 レタス 油 酢 砂糖 塩 人参 豚肉 しめじ 玉葱 キャベツ ゆで大豆 トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 鶏がらスープ	牛乳 スイートポテト	さつま芋 砂糖 牛乳 バター スキムミルク	542kcal
						23.2g
25	水	ごはん 鶏肉のパン粉焼き れんこんの味噌炒め煮 キャベツの和え物 スープ	胚芽米 鶏肉 塩 パン粉 油 蓮根 人参 味噌 砂糖 みりん 油 キャベツ 塩 ごま油 じゃが芋 青梗菜 醤油 塩	牛乳 人参豆乳ドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖 豆乳 人参 油	528kcal
						19.2g
26	木	タンメン 豚肉の葱塩焼き 粉ふき芋 和え物	生中華麺 キャベツ 人参 鶏肉 玉葱 にはら もやし 塩 ごま油 鶏がらスープ 豚肉 酒 塩 長葱 ごま油 じゃが芋 塩 小松菜 人参 醤油	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 みりん 砂糖	575kcal
						25.4g
27	金	納豆ごはん かじきの生姜焼き キャベツサラダ アスパラガス香味和え 味噌汁	胚芽米 納豆 醤油 かじき みりん 醤油 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 塩 酢 砂糖 油 アスパラガス 長葱 ごま油 塩 もやし 青梗菜 豆腐 味噌	牛乳 コアブランマンジョ せんべい	牛乳 牛乳 コーンスターチ ココア 砂糖 せんべい	531kcal
						23.4g
28	土	中華丼 鶏肉じゃが芋煮 中華和え 焼き南瓜 わかめスープ	胚芽米 玉葱 キャベツ 人参 豚肉 椎茸 ごま油 醤油 塩 醤油 片栗粉 鶏肉 じゃが芋 人参 砂糖 醤油 胡瓜 塩 ごま油 南瓜 油 塩 玉葱 若芽 醤油 塩	牛乳 ツナサンド	食パン ツナ缶 玉葱 油 塩 酢 砂糖	568kcal
						22.9g
30	月	ピラフ 鶏肉のムニエル ソテー スティック野菜 スープ	胚芽米 玉葱 人参 豚肉 油 塩 鶏がらスープ 鶏肉 塩 小麦粉 バター もやし 人参 塩 油 胡瓜 大根 塩 玉葱 人参 青梗菜 塩 鶏がらスープ	牛乳 さつまいもあんの 薄焼きまんじゅう	団子粉 豆腐 砂糖 さつま芋 塩 油	523kcal
						21.0g
		保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal 乳 児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 22.0 g たんぱく質 20.0 g		

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
丈夫な歯で、しっかり噛むことは、健康な生活をする
ためにとても大切です。

6月6日（金）は国立市の公立保育園と小・中学校で
は、共通のかみかみ献立です。根菜やこんにゃく、筍
を取り入れて、よく噛んで食べる献立になっています。

ご家庭でも「しっかり噛むこと」を
意識してみてくださいね。



《毎年6月は食育月間です》

国立市では、SNSを活用した食育にも取り組ん
でいます。クックパッドでは国立市の公式アカウン
トを作成し、毎月レシピを公開したり、「くにたち
子育てアプリ」で、離乳食レシピと幼児食レシピを
第2・第4金曜日に配信しています。毎日の献立に
是非ご活用ください。



トップページ
「離乳食の記録」
をクリック！



くにたち子育てアプリ

国立市公式クックパッド