

# 6月 給食献立表

令和7年

りとせ相模大野こども園

日曜	昼食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2月	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 じゃがいもの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	ビスケット ココアケーキ	・若鶏もも・淡色辛みそ ・しらす干し ・油揚げ・木綿豆腐 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・ごま油 ・上白糖 ・じゃがいも・ビスケット ・薄力粉・調合油	・こまつな・キャベツ・ねぎ ・りんご
3火	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ たまねぎと水菜の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい 人参クッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン ・ごま油・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・みずな ・長ねぎ・にら・ながさきはくさい ・きゅうり・カットわかめ
4水	野菜あんかけうどん キャベツとささみのサラダ ヨーグルト パナナ	麦茶 牛乳	クラッカー 塩昆布おにぎり	・豚肉 ・鶏ささ身 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・上白糖・調合油 ・精白米	・長ねぎ・ながさきはくさい ・にんじん・塩昆布 ・キャベツ・みずな・パナナ ・えだまめ
5木	ご飯 鮭のカレー照り焼き マセドアンサラダ キャベツとじの味噌汁 みかん缶	麦茶 麦茶	ビスケット あじさいヨーグルト	・鮭 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・マヨドレ ・さつまいも	・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ ・ぶなしめじ・みかん缶詰 ・ぶどうジュース
6金	ふりかけご飯 千草焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい マカロニきなこ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・なたね油・砂糖 ・マカロニ	・焼きのり・にんじん・乾しいたけ ・根みつば・キャベツ・コーン ・長ねぎ・カリフラワー ・フロッコリー・大根
7土	スパゲティミートソース オクラスープ パナナ	麦茶 麦茶	クラッカー りんごゼリー	・ぶたひき肉	・スパゲティ ・なたね油 ・上白糖	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・パナナ ・オクラ・レタス・コーン缶詰粒
9月	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜とじの味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	ウエハース かぼちゃ蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・パン粉 ・調合油 ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・長ネギ ・にんじん・グリーンピース・こまつな ・ほんしめじ・オレンジ・南瓜
10火	ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 牛乳	せんべい 枝豆クッキー	・豚肉 ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・豆乳 ・ハヤシルー	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・フロッコリー ・にんにく・トマト・トマトピューレ ・コーン缶詰粒・ほうれん草
11水	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ なめことほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 牛乳	ビスケット きなこトースト	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・しらたき・上白糖 ・マヨドレ ・食パン ・マーガリン	・こほう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・レーズン ・かぼちゃ・きゅうり ・レーズン・なめこ
12木	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 生揚げと小松菜のすまし汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい フルーツゼリー	・豚肉 ・淡色辛みそ ・生揚げ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ ・上白糖・ごま油	・なす・こほう・にんじん ・青ピーマン・えのき ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・こまつな・パン缶
13金	麦ご飯 鶏肉の甘酢ねぎ焼き れんこんのごまマヨ和え 南瓜とじの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	ビスケット マープルケーキ	・若鶏もも皮なし ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・押麦・ごま油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・薄力粉・調合油	・長ねぎ・れんこん・にんじん ・きゅうり ・くりかぼちゃ・たまねぎ ・ぶなしめじ・りんご
14土	そばろ丼 春雨スープ オレンジ	麦茶 麦茶	クラッカー ぶどうゼリー	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・はるさめ ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・チンゲンサイ ・オレンジ・ぶどうジュース・寒天
16月	しょうゆラーメン 鶏のからあげ ポテトサラダ パン缶	麦茶 牛乳	野菜おせんべい ももゼリー	・なると・若鶏もも ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・中華めん・調合油・片栗粉 ・じゃがいも ・マヨドレ ・上白糖・せんべい	・コーン・長ねぎ・カットわかめ ・にんじん ・きゅうり・パン缶 ・黄桃缶
17火	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ きのこスープ パナナ	麦茶 牛乳	ウエハース きつねおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳 ・油揚げ	・食パン・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・しめじ・えのき ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・コーン・パナナ
18水	ご飯 八宝菜 ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい クリームチーズサンド	・豚肉 ・す巻きかまぼこ ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖 ・いりごま	・はくさい・たまねぎ・さいいんげん ・にんじん・きゅうり・もやし ・たけのこ・乾しいたけ ・しょうが
19木	夕焼けご飯 豆腐とれんこんのつくね ほうれん草のナムル じゃが芋と キャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット 青のりすなっ麩	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま油・むきごま ・じゃがいも・麩	・にんじん・れんこん・長ねぎ ・ほうれんそう・あおのり ・りよくとうもやし・キャベツ ・みかん缶詰
20金	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	せんべい ヨーグルトケーキ	・鶏卵・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま ・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉	・こほう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・ほうれんそう ・きゅうり・りよくとうもやし ・長ねぎ・オレンジ
21土	冷やしタヌキうどん 厚揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 麦茶	リッツ りんごゼリー	・生揚げ・淡色辛みそ	・うどん・ビスケット ・上白糖	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん ・こまつな・オレンジ
23月	ご飯 大豆と鶏肉のカレー じゃべつとツナのサラダ 春雨スープ パナナ	麦茶 麦茶	せんべい フルーツヨーグルト	・若鶏もも・大豆水煮 ・シーチキン ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・上白糖・いりごま・はるさめ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・パナナ・みかん缶
24火	ご飯 鮭の西京焼き ココロ野菜の納豆和え わかめとたまねぎの味噌汁 パン缶	麦茶 麦茶	せんべい ナポリタン	・さけ・甘みそ・納豆 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・スパゲティ	・にんじん・だいこん・フロッコリー ・たまねぎ・マッシュルーム缶 ・乾わかめ・パンアップル缶詰 ・青ピーマン
25水	ロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コンツメスープ 乳酸飲料	麦茶 牛乳	クラッカー 枝豆塩昆布おにぎり	・鶏ひき肉・鶏卵 ・魚肉ソーセージ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・たまねぎ・ほうれんそう ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・チンゲンサイ・塩昆布・枝豆
誕生 日金 26 メニ	ふりかけご飯 チキンカツ インディアンサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい 誕生日ココアケーキ	・鶏もも ・大豆水煮 ・焼き竹輪・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・上白糖・じゃがいも ・カレー	・焼きのり・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・ゆでたまねぎ ・パナナ
27金	ご飯 豚肉となすの中華炒め もやしの中華和え たまねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	野菜おせんべい ココアクッキー	・豚肉 ・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・薄力粉・調合油	・なす・こほう・にんじん ・青ピーマン・たまねぎ ・だいずもやし・乾わかめ ・えのきたけ・オレンジ
28土	焼肉丼 麩とわかめのすまし汁 りんご	麦茶 麦茶	クラッカー ぶどうゼリー	・豚肉	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米 ・麩	・たまねぎ・キャベツ・カットわかめ ・長ねぎ ・りんご
30月	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ビスケット きな粉ケーキ	・鶏もも ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・じゃがいも ・いりごま ・上白糖・薄力粉・調合油	・だいこん・にんじん ・さやえんどう ・乾ひじき・きゅうり・こまつな

	エネルギー	たんぱく質	脂	肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩	分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g		300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g	
平均栄養量	506kcal	19.1g	14.9g		182mg	2.2mg	178μg	0.31mg	0.32mg	24mg	4.8g	1.7g	

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

日曜	昼食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	除去献立
2月	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 じゃがいもの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳 ココアケーキ		・若鶏もも・淡色辛みそ ・しらす干し ・油揚げ・木綿豆腐 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・ごま油 ・上白糖 ・じゃがいも・ビスケット ・薄力粉・調合油	・ごまつな・キャベツ・ねぎ ・りんご	
3火	ご飯 麻婆豆腐 ピーンサラダ たまねぎと水菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 牛乳 人参クッキー		・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーン ・ごま油・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・みずな ・長ねぎ・にら・ながさきはくさい ・きゅうり・カットわかめ	
4水	野菜あんかけうどん キャベツとささみのサラダ ヨーグルト パナナ	麦茶 牛乳 塩昆布おにぎり		・豚肉 ・鶏ささ身 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・上白糖・調合油 ・精白米	・長ねぎ・ながさきはくさい ・にんじん・塩昆布 ・キャベツ・みずな・パナナ ・えだまめ	
5木	ご飯 鮭のカレー照り焼き マセドアンサラダ キャベツとしめじの味噌汁 みかん缶	麦茶 麦茶 あじさいヨーグルト		・鮭 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・マヨドレ ・さつまいも	・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ ・ぶなしめじ・みかん缶詰 ・ぶどうジュース	
6金	ふりかけご飯 干草焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳 マカロニきなこ		・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・なたね油・砂糖 ・マカロニ	・焼きのり・にんじん・乾しいたけ ・根みつば・キャベツ・コーン ・長ねぎ・カリフラワー ・プロッコリー・大根	・干草焼き→卵除去→そぼろ炒め
7土	スパゲティミートソース オクラスープ パナナ	麦茶 麦茶 りんごゼリー せんべい		・ぶたひき肉	・スパゲティ ・なたね油 ・上白糖	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・パナナ ・オクラ・レタス・コーン缶詰粒	
9月	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳 かぼちゃ蒸しパン		・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・パン粉 ・調合油 ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・長ネギ ・にんじん・グリーンピース・ごまつな ・ほんしめじ・オレンジ・南瓜	
10火	ハヤシライス じゃがいもツナのサラダ ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 牛乳 枝豆クッキー		・豚肉 ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖 ・ハヤシルウ	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・プロッコリー ・にんにく・トマト・トマトピューレ ・コーン缶詰粒・ほうれん草	
11水	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ なめことほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 牛乳 きなこトースト		・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・しらたき・上白糖 ・マヨドレ ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・レーズン ・かぼちゃ・きゅうり ・レーズン・なめこ	
12木	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 生揚げと小松菜のすまし汁 パイン缶	麦茶 牛乳 フルーツゼリー		・豚肉 ・淡色辛みそ ・生揚げ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ ・上白糖・ごま油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・えのき ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・ごまつな・パイン缶	
13金	麦ご飯 鶏肉の甘酢ねぎ焼き れんごんのごまマヨ和え 南瓜としめじの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳 マーブルケーキ		・若鶏もも皮なし ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・押麦・ごま油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・薄力粉・調合油	・長ねぎ・れんごん・にんじん ・きゅうり ・くりかぼちゃ・たまねぎ ・ぶなしめじ・りんご	
14土	そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	麦茶 麦茶 ぶどうゼリー せんべい		・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・はるさめ ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・チンゲンサイ ・オレンジ・ぶどうジュース・寒天	
16月	しょうゆラーメン 鶏のからあげ ポテトサラダ パイン缶	麦茶 牛乳 ももゼリー せんべい		・なると・若鶏もも ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・中華めん・調合油・片栗粉 ・じゃがいも ・マヨドレ ・上白糖・せんべい	・コーン・長ねぎ・カットわかめ ・にんじん ・きゅうり・パイン缶 ・黄桃缶	
17火	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ きのこスープ パナナ	麦茶 牛乳 きつねおにぎり		・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳 ・油揚げ	・食パン・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・しめじ・えのき ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・コーン・パナナ	
18水	ご飯 八宝菜 ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳 クリームチーズサンド		・豚肉 ・す巻きかまぼこ ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖 ・いりごま	・ほくさい・たまねぎ・さやいんげん ・にんじん・きゅうり・もやし ・たけのこ・乾しいたけ ・しょうが	
19木	夕焼けご飯 豆腐とれんごんのつくね ほうれん草のナムル じゃが芋 とキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳 青のりすなっ麩		・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま油・むぎごま ・じゃがいも・麩	・にんじん・れんごん・長ねぎ ・ほうれんそう・あおのり ・りよくともやし・キャベツ ・みかん缶詰	
20金	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ		・鶏卵・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま ・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しいたごん・ほうれんそう ・きゅうり・りよくともやし ・長ねぎ・オレンジ	・柳川風煮→卵除去→ごぼうと野菜の甘辛煮
21土	冷やしタヌキうどん 厚揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 麦茶 りんごゼリー せんべい		・生揚げ・淡色辛みそ	・うどん・ビスケット ・上白糖	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん ・ごまつな・オレンジ	
23月	ご飯 大豆と鶏肉のカレー きゃべつとツナのサラダ 春雨スープ パナナ	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト せんべい		・若鶏もも・大豆水煮 ・シーチキン ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・上白糖・いりごま・はるさめ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・パナナ・みかん缶	
24火	ご飯 鮭の西京焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめとたまねぎの味噌汁 パイン缶	麦茶 牛乳 ナポリタン		・さけ・甘みそ・納豆 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・スパゲティ	・にんじん・だいごん・プロッコリー ・たまねぎ・マッシュルーム缶 ・乾わかめ・パインアップル缶詰 ・青ピーマン	
25水	ロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ 乳酸飲料	麦茶 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり		・鶏ひき肉・鶏卵 ・魚肉ソーセージ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・たまねぎ・ほうれんそう ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・チンゲンサイ・塩昆布・枝豆	・ロールパン除去→ごはん ・スパニッシュオムレツ→卵除去→そぼろ炒め
誕生 26日 メユ	ふりかけご飯 チキンカツ インディアンサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	麦茶 牛乳 誕生日ココアケーキ		・鶏もも ・大豆水煮 ・焼き竹輪・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・上白糖・じゃがいも ・ウインズ	・焼きのり・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰粒 ・チンゲンサイ・ゆでたまねぎ ・パナナ	
27金	ご飯 豚肉となすの中華炒め もやしの中華和え たまねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳 ココアクッキー		・豚肉 ・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・薄力粉・調合油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・たまねぎ ・だいずもやし・乾わかめ ・えのきたけ・オレンジ	
28土	焼肉丼 麩とわかめのすまし汁 りんご	麦茶 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい		・豚肉	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米 ・麩	・たまねぎ・キャベツ・カットわかめ ・長ねぎ ・りんご	
30月	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳 きな粉ケーキ		・鶏もも ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・じゃがいも ・いりごま ・上白糖・薄力粉・調合油	・だいごん・にんじん ・さやえんどう ・乾ひじき・きゅうり・ごまつな	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
1月の平均栄養量	506kcal	19.1g	14.9g	182mg	2.2mg	178μg	0.31mg	0.32mg	24mg	4.8g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

Main table with columns for Day, Meal, AM/PM, Snacks, and four food groups (Red, Yellow, Green, and Removal). Each row details the menu for a specific day, including ingredients and their corresponding food group classification.

Summary table showing nutritional values for the month. Columns include Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Fiber, and Salt. It provides both standard and average monthly values.

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



# 2025年 6月 離乳食 初期 (ゴックン期) 献立

りとせ相模大野こども園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
2	月	10倍粥 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・しらす キャベツ・じゃがいも	麦茶 しらす粥	米 しらす
3	火	10倍粥 豆腐とたまねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ 人参・はくさい	麦茶 とうふ粥	米 とうふ
4	水	10倍粥 (豆腐) 野菜のだし煮 パッ	米・豆腐 人参・キャベツ・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
5	木	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも 人参・キャベツ・たまねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
6	金	10倍粥 豆腐とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー 人参・キャベツ・大根	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
7	土	豆腐トマトリゾット 澄まし汁 パッ	米・豆腐・トマト・たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
9	月	10倍粥 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
10	火	10倍粥 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ほうれん草・ブロッコリー	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	水	10倍粥 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	木	10倍粥 豆腐となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・なす 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
13	金	10倍粥 豆腐と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
14	土	ほうれん草粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほうれん草 豆腐・人参・青梗菜	麦茶 ハイハイ	
16	月	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・きゅうり	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
17	火	10倍粥 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 人参
18	水	10倍粥 豆腐と白菜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜 玉ねぎ・人参・もやし	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
19	木	10倍粥 (人参) 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米・人参 豆腐・じゃが芋 人参・ほうれん草・もやし・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
20	金	10倍粥 豆腐とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
21	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・きゅうり・人参・小松菜	麦茶 ハイハイ	
23	月	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・玉ねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 パッ	
24	火	10倍粥 豆腐とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー 人参・大根・玉ねぎ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・玉ねぎ
25	水	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 玉ねぎ・ほうれん草・人参	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
26	木	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・青梗菜・玉ねぎ	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
27	金	10倍粥 豆腐となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・なす 人参・もやし・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 人参
28	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・キャベツ	麦茶 ハイハイ	
30	月	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 大根・人参・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)



# 2025年 6月 離乳食 中期 (モグモグ期) 献立

りとせ相模大野こども園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
2	月	5倍粥 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 キャベツ・じゃがいも	麦茶 しらす粥	米 しらす
3	火	5倍粥 豆腐とたまねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ 人参・はくさい	麦茶 とうふ粥	米 とうふ
4	水	煮込みうどん 野菜のだし煮 パッ	うどん・豆腐 人参・キャベツ・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
5	木	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・キャベツ・たまねぎ	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト 上白糖
6	金	5倍粥 豆腐とブロッコリーのそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー・鶏肉 人参・キャベツ・大根	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
7	土	豆腐トマトリゾット 澄まし汁 パッ	米・豆腐・トマト・たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
9	月	5倍粥 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
10	火	5倍粥 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ほうれん草・ブロッコリー	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	水	5倍粥 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	木	5倍粥 豆腐となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・なす 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
13	金	5倍粥 鶏肉と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・かぼちゃ 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
14	土	ほうれん草粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほうれん草 豆腐・人参・青梗菜	麦茶 ハイハイ	
16	月	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 人参・きゅうり	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
17	火	食パン粥 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 人参
18	水	5倍粥 豆腐と白菜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜 玉ねぎ・人参・もやし	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
19	木	5倍粥 (人参) 豆腐とじゃが芋のそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米・人参 豆腐・じゃが芋・鶏肉 人参・ほうれん草・もやし・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
20	金	5倍粥 豆腐とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
21	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・きゅうり・人参・小松菜	麦茶 ハイハイ	
23	月	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 パッ	
24	火	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・大根・玉ねぎ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・玉ねぎ
25	水	5倍粥 とりにく団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 玉ねぎ・ほうれん草・人参	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
26	木	5倍粥 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参・青梗菜・玉ねぎ	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
27	金	5倍粥 豆腐となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・なす 人参・もやし・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 人参
28	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・キャベツ	麦茶 ハイハイ	
30	月	5倍粥 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 大根・人参・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)



# 2025年 6月 離乳食 後期(カミカミ期) 献立

りとせ相模大野こども園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
2	月	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 キャベツ・じゃがいも	麦茶 しらす粥	米 しらす
3	火	軟飯 豆腐とたまねぎのそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ・豚肉 人参・はくさい	麦茶 とうふ粥	米 とうふ
4	水	煮込みうどん 野菜のだし煮 パッ	うどん・豚肉 人参・キャベツ・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
5	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・キャベツ・たまねぎ	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト 上白糖
6	金	軟飯 豆腐とブロッコリーのそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー・鶏肉 人参・キャベツ・大根	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
7	土	豆腐トマトリゾット 澄まし汁 パッ	米・豆腐・トマト・たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
9	月	軟飯 豆腐肉団子だし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・豚肉 玉ねぎ・人参	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
10	火	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ほうれん草・ブロッコリー	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	水	軟飯 豚肉とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	木	軟飯 豚肉となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・なす 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
13	金	軟飯 鶏肉と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・かぼちゃ 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
14	土	ほうれん草粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほうれん草 豆腐・人参・青梗菜	麦茶 ハイハイ	
16	月	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 人参・きゅうり	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
17	火	食パン粥 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 人参
18	水	軟飯 豚肉と白菜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・白菜 玉ねぎ・人参・もやし	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
19	木	軟飯(人参) 豆腐とじゃが芋のそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米・人参 豆腐・じゃが芋・鶏肉 人参・ほうれん草・もやし・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
20	金	軟飯 豚肉と豆腐とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐・ほうれん草 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
21	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・きゅうり・人参・小松菜	麦茶 ハイハイ	
23	月	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 パッ	
24	火	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・大根・玉ねぎ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・玉ねぎ
25	水	軟飯 とりにく団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 玉ねぎ・ほうれん草・人参	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
26	木	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参・青梗菜・玉ねぎ	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
27	金	軟飯 豚肉となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・なす 人参・もやし・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 人参
28	土	軟飯 豚肉と豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・キャベツ・豚肉	麦茶 ハイハイ	
30	月	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 大根・人参・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)

# 6月きゅうしょくだより



梅雨の季節になりました。  
 気温と湿度が上がり、気持ちも食欲も下がりがやくなります。  
 水分補給をこまめにして、ごはんをしっかりと食べて  
 暑い夏に向けて体力づくりをしていきましょう！



つゆ しょくちゅうどく き つ  
 梅雨も食中毒に気を付けよう

気温と湿度があがり、梅雨の時期は食中毒菌の繁殖が活発になります。

食中毒には大きくわけて3つあります。

- 細菌性食中毒 (カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど、...)
- ウイルス性食中毒 (ノロウイルスなど、...)
- 自然毒食中毒 (ふぐや毒キノコなど、...)

6月ころから増えてくるのが細菌性食中毒になります。

梅雨は水分が豊富で気温が高く、活動には絶好のチャンスです。

細菌性食中毒にならないよう、気を付けて予防していきましょう！

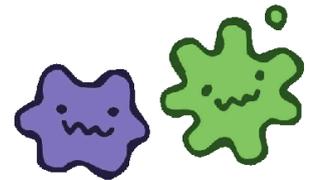
◎料理に使う食材は低温で保管する。

◎食品の中心部までしっかりと加熱する。

◎まな板、包丁、ふきんなどは熱湯または漂白剤で殺菌・消毒をする。

◎調理器具・容器をわけて作業&保存をする。

◎調理後の料理は早めに食べる。保存する場合は低温保存をする。

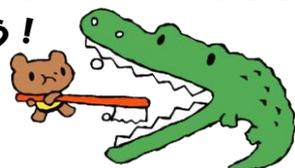


## 🦷大切な歯を守ろう！

6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。  
 健康な歯を守るためにお口の中を清潔に保ち  
 ましょう。虫歯や歯周病は、お口の中全体  
 に広がっている細菌や歯に付着している歯垢  
 が原因でおこります。

食べたらずき習慣をつけて、毎食後丁寧に歯  
 磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、  
 細菌類が繁殖しないようにすることが、  
 虫歯や歯周病予防につながります。

歯を丈夫に保つためには食生活も大切です。  
 歯の形成に不可欠なカルシウムや、カルシウ  
 ムの吸収を助けるビタミンD、歯のエナメル  
 質を強化するために必要なビタミンAなどを  
 積極的に摂取しましょう！



## 6月メニューのご紹介

### ★マセドアンサラダ

マセドアンとはフランス語で「さいの目切  
 り」を意味します。具材がさいの目切り（サ  
 イコロ状になっているサラダです。

### ★ししじゅーしい

ししは「豚」、じゅーしい「ませごはん」と  
 という意味でじゅーしいは沖縄の郷土料理です。

### ～16日たいよう組リクエストメニュー～

たいよう組からの人気メニューをとりいれま  
 した！お楽しみに！

### ～29日誕生日会メニュー～

★マークが表記されているメニューは  
 新しいメニューや、久しぶりのメニューと  
 なっております。

