

2025年6月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名（昼食・軽食）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 30 月	ごはん えのきのみそ汁 豆腐つくね焼き トマト じゃこサラダ	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	米、もち米、さつまいも、パン粉、 なたね油、三温糖、押麦、きび、あ わもち、片栗粉	とりひき肉、絹ごし豆腐、油あ げ、にぼし粉、米みそ、しらす こま	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、え のきたけ、にんじん、きゅうり、ひじき、 しそ	588 kcal 19.3 g 14.8 g 1.7 g
3 17 火	ごはん おかひじきのみそ汁 かじき玉ねぎソース なすと油揚げの煮びたし 小松菜の海苔和え	コロコロラスク レーズン くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米、食パン、なたね油、小麦粉、押 麦、三温糖、きび、あわもち	牛乳、かじき、油あげ、木綿豆 腐、にぼし粉、米みそ、白すり ごま	メロン、なす、たまねぎ、こまつな、もや し、干しぶどう、ピーマン、おかひじき、 のり佃煮、きざみのり	568 kcal 26.7 g 19.5 g 1.8 g
4 18 水	バリバリはるさめ丼 なめこのみそ汁 おくらボン酢	あじさい寒天 ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米、なたね油、ぎょうざの皮、はる さめ、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、ぶたひき肉、木綿豆腐、 米みそ、にぼし粉	みかん、ぶどうジュース（100%果 汁）、おくら、にんじん、たまねぎ、なめ こ、ねぎ、こまつな、ピーマン、かんて ん、干ししいたけ、ニンニク、しょうが	562 kcal 17.1 g 20.9 g 1.9 g
5 19 木	ごはん タンドリーチキン キャベツのごま和え いんげんベーコン炒め しめじのみそ汁	フライドポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	トースト	米、じゃがいも、なたね油、押麦、 三温糖、きび、あわもち、白ねりご ま	牛乳、とりも肉、豆乳ヨーグ ルト、ベーコン、米みそ、にぼ し粉、にぼし、白すりごま、白 いりごま	メロン、たまねぎ、キャベツ、いんげん、 しめじ、もやし、にんじん、こまつな、ニ ンニク、しょうが、あおのり	533 kcal 23.9 g 23.8 g 1.8 g
6 20 金	しらすと枝豆の混ぜご飯 豚汁 きゅうりのツナサラダ くだもの	ジャムケーキ クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、三温糖、こ んにゃく、押麦、きび	牛乳、豆乳、しらす、ぶたひき 肉、米みそ、ツナ	バナナ、すいか、たまねぎ、きゅうり、プ ルーベリージャム、ごぼう、えだまめ、黄 ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、 カットわかめ	599 kcal 16.7 g 13.9 g 1.8 g
7 21 土	ロールパン キャベタマスープ チリコンカン ほうれん草サラダ	鮭おにぎり おせんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米、なたね油、小麦粉	ぶたひき肉、ベーコン、だい ず、さけ	みかん、たまねぎ、トマト缶、ほうれんそ う、ホールコーン、ピーマン、キャベツ、 ニンニク、こんぶ	506 kcal 17 g 17 g 2.3 g
9 23 月	ドライカレー コーンスープ 夏野菜ピクルス	かぼちゃ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、小麦粉、三 温糖、押麦、きび、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、豆乳、高野 豆腐	いちご、たまねぎ、クリームコーン、きゅ うり、かぼちゃ、干しぶどう、ホールコー ン、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、黄 ピーマン、ニンニク、しょうが、こんぶ	531 kcal 19.3 g 18.6 g 1.7 g
10 24 火	ごはん モロヘイヤすまし汁 あじのパン粉焼き きゅうりと油揚げの和え物 人参しりしりー	メーブルサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米、食パン、メーブルシロップ、マ カロニ、なたね油、パン粉、押麦、 ごま油、きび、あわもち、三温糖	牛乳、あじ、油あげ、ベーコン	すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、モロヘイヤ、塩こんぶ、ニン ニク、パセリ、こんぶ	565 kcal 22.3 g 19.2 g 1.9 g
11 25 水	ごはん ミネストローネスープ 豆腐ナゲット マカロニサラダ じゃが芋とアスパラのソテー	フルーツポンチ おふのきなこラスク 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、焼ふ、なたね油、 マカロニ、三温糖、押麦、きび、あ わもち	牛乳、とりひき肉、木綿豆腐、 とりも肉も、ベーコン、きな こ、乾燥おから	りんごジュース（果汁100%）、パナ ナ、ホールのトマト缶、たまねぎ、きゅう り、メロン、みかん缶、にんじん、キャベ ツ、グリーンアスパラガス、コーン、ニン ニク	524 kcal 18.2 g 19.7 g 1.6 g
12 26 木	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉の梅みそ焼き ひじき煮 おくらおかか和え	そぼろおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	トースト	米、干しいも、しらたき、なたね 油、押麦、きび、あわもち、三温糖	ぶた肉、とり肉ひき肉、米み そ、高野豆腐、にぼし粉、油あ げ、かつお節	みかん、たまねぎ、おくら、キャベツ、こ まつな、にんじん、うめぼし、ひじき、こ んぶ	530 kcal 22.5 g 15 g 1.8 g
13 27 金	わかめごはん じゃが芋のみそ汁 鮭と大葉の春巻き コールスローサラダ	おにまんじゅう 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、 春巻の皮、じゃがいも、なたね油、 小麦粉、押麦、きび、あわもち	さけ、ハム、にぼし粉、米み そ、金時めめ、油あげ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しそ、にん じん、きゅうり、カットわかめ	601 kcal 20.7 g 15.2 g 1.8 g
14 28 土	焼きそば 野菜スープ フルーツヨーグルト	しらすおにぎり クラッカー くだもの	市販菓子	中華めん、米、じゃがいも、なたね 油	豆乳ヨーグルト、ぶたひき肉、 ベーコン、しらす	バナナ、みかん、キャベツ、みかん缶、た まねぎ、もやし、にんじん、こんぶ	544 kcal 16.9 g 13 g 1.9 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん、
バナナ、すいか、メロン

＜食材の主な産地＞

あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県