



6月の献立

2025. 6. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養成分(1人あたり)		備考
						乳児	幼児	
2, 16 30	月	ごはん、豚肉のしょうが焼き 茹で野菜、かぼちゃの味噌汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 ぶどうパン	ふりかけにぎり	583.54 144.19	586.212 156.22	
3 17	火	ごはん、魚のオランダ揚げ ベジタブルソテー、じゃが芋の味噌汁、果物	りんごの 甘煮	牛乳 マカロニのきなこ和え	茶めしにぎり	584.19.0 167.1.2	585.21.7 176.1.4	
4	水	キーマカレー えのきともやしの野菜スープ、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 ポテト田楽	ごま塩にぎり	581.21.9 184.1.8	588.21.0 208.1.8	
5 19	木	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のすまし汁、果物	煮豆	牛乳 和風ソナにおにぎり	おかめにおにぎり	484.19.9 169.2.1	589.22.8 190.2.5	
6 20	金	ごはん、さわらの照り焼き 酢の物、さつま芋と人参の味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 のり巻き	鶏そぼろにぎり	589.21.7 132.1.9	586.23.0 111.2.1	
7 21	土	スウィーティーナポリタン、野菜スープ じゃが芋のバター煮、果物	スティック チーズ	牛乳 おかめにおにぎり	無添加菓子	487.18.5 179.1.9	581.18.4 174.1.9	
9 23	月	バターロールパン、鶏肉のトマト煮 野菜スープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 菜めしにぎり	ふりかけにぎり	583.21.1 198.1.9	584.23.2 232.2.4	
10 24	火	ごま塩ごはん、肉じゃが 大根と人参の味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 和風スウィーティ	鯉にぎり	489.23.0 151.2.0	589.22.7 156.2.4	
11 25	水	ごはん、あじのパン粉焼き キャベツのごま和え、豆腐の味噌汁、果物	さつま芋の 甘煮	牛乳 ケチャップライス	豚そぼろにぎり	580.21.2 186.1.8	612.21.2 217.1.9	
12 26	木	ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ 玉ねぎと人参の味噌汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 豆乳入り黒糖蒸しパン	塩こんぶにぎり	588.21.4 196.1.5	588.22.4 192.1.7	
13 27	金	ごはん、チンジャオオローズ 春雨スープ、果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 無添加菓子	塩むすび	586.16.9 193.1.7	584.18.9 214.1.9	
14 28	土	チキンピラフ、キャベツとコーンのソテー 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加菓子	489.19.2 198.2.4	589.19.3 194.2.8	
18	水	ごはん、アスパラの肉巻き焼き トマトの和え物、キャベツの味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 ポテトドッグ	ごま塩にぎり	585.18.7 190.1.5	587.21.6 199.1.9	4歳児 食会

- 都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。
- 延長補食には上記のほか麦茶が付きます。
- 今月の果物は、ジューシーオレンジ、メロン、さくらんぼ、すいかななどのローテーションとなります。





6月離乳食献立表

2025. 6. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00～)	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
2,16 30	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 (かぼちゃ、人参)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 煮魚	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
3 17	火	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (おひょう、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁 (じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、魚のホイル蒸し じゃがいもの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、煮ひたし (玉ねぎ、人参) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
4	水	かゆ、野菜のトマト煮 (人参、玉ねぎ、トマト) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、トマト) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、もやし)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5 19	木	かゆ、煮魚 煮ひたし すまし汁	かゆ、煮魚 (おひょう) 煮ひたし (もやし、人参、わかめ) すまし汁 (豆腐、長ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐のすまし汁 煮豆	かゆ、豆腐の煮物 (豆腐) 野菜スープ (玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
6 20	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (大根、玉ねぎ) 味噌汁 (さつまいも、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 かき揚げ	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
7 21	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚 (おひょう) じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
9 23	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜の煮物 (大根、人参) 野菜スープ (キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 野菜スープ マッシュポテト	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、鶏ひき肉) 野菜スープ (大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳
10 24	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 煮魚	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
11 25	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮ひたし (キャベツ、人参) 味噌汁 (豆腐、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐の味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ 雑炊 牛乳
12 26	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (玉ねぎ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物 (じゃがいも、玉ねぎ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳
13 27	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 春雨スープ かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 味噌汁 (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
14 28	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚 (おひょう) 煮ひたし (キャベツ、人参) 野菜スープ (玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし キャベツとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
18	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (キャベツ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 人参の甘煮	かゆ、人参の甘煮 (人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

☆夏野菜のトマトについて☆

ビタミン C が豊富なトマトは加熱せずに食べさせられる便利な食材です。(生のまま食べるのは9ヵ月頃からがよいでしょう) 完熟のものを選び、消化の悪い皮と種の部分は取り除いてあげましょう。また、皮や種を取り除いたトマトは果汁ごと沸騰するまでレンジで加熱し、冷めたらフリーザーパックなどに入れ、冷凍しておく、スープなどですぐに料理に使うことができ便利です。

6月夕飯献立表

2025.6.2
たかさご保育園 キッチン

2, 16, 30(月)	ふりかけにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
3, 17(火)	茶めしにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 大根、わかめ
4, 18(水)	ごま塩にぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
5, 19(木)	おかかにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
6, 20(金)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
9, 23(月)	ふりかけにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
10, 24(火)	鮭にぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー、人参、玉ねぎ、いんげん
11, 25(水)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ
12, 26(木)	塩こんぶにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、カレー粉
13, 27(金)	塩むすび 鶏の照焼き 味噌汁	鶏肉 かぼちゃ、人参

<メニュー紹介>ポークケチャップ

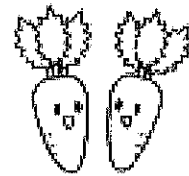
材料:豚肉、玉ねぎ、塩、ケチャップ、砂糖、ソース

作り方:①玉ねぎを薄くスライスする。

②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら
玉ねぎを加えてさらに炒める。

③塩をかるくふり、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。

④ケチャップ、隠し味程度の砂糖、ソースで味付けして完成です。



※甘めの味付けが子どもたちに人気の一品です。