



れいわ7ねん6がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 さくらしさん・ちぼけんさんのしょくひんをしよう 》

佐倉市立臼井保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなさいりょう			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
					ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
2	月	ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのみそチーズやき ほうれんそうとツナのあえもの すましじる	グレープフルーツ とうにゅうクッキー	米 油 砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳	玉葱 しめじ 法蓮草 レモン 水菜 グレープフルーツ	未	461	17.0	16.9	1.0
								以	466	16.5	15.6	1.1
3	火		ごはん きれいのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	とうにゅうくずもち サラダせんべい	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 黒砂糖	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ にら えのき草	未	508	22.5	13.8	1.1
								以	521	23.5	12.1	1.2
4	水		しょくパン にこみハンバーグ キャロットサラダ パスタスープ	あずきクラッカー このはせんべい	パン パン粉 油 砂糖 マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳 鶏肉 豆乳	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 パセリ	未	499	20.1	21.6	1.7
								以	527	20.8	21.3	2.0
5	木		ごはん ホイコーロー こふきいも チンゲンサイスープ	とうふドーナッツ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 青のり 牛乳 豆腐 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 青梗菜	未	496	18.1	19.3	1.1
								以	496	20.2	15.0	1.2
6	金		ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそじる	ごまビスケット 2歳～：ハートせんべい ～1歳：おからせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 ピーマン 人参 玉葱 法蓮草 胡瓜 えのき草 大根 葉葱	未	501	18.6	18.0	1.6
								以	518	19.3	17.2	1.7
9	月		ごはん まつかぜやき だいこんのあますあえ すましじる	オレンジ すいそくかんビスケット	米 パン粉 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 味噌 牛乳	玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ	未	461	16.2	15.5	0.8
								以	463	15.6	13.8	0.8
10	火		スパゲティボロネーゼ ポパイポテトサラダ きのこみずなのスープ	さけちらし	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノイグ ヲネーズ 米 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳 鮭	人参 玉葱 トマト 法蓮草 しめじ 胡瓜 えのき草 水菜	未	548	21.2	17.9	1.6
								以	574	21.5	17.0	1.8
11	水		ごはん とうふのつくねやき ごまあえ みそじる	とうにゅうラスク 2歳～：のりあげおかき ～1歳：ねじりあげ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	豆腐 鶏肉 鶏卵 若布 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 人参	未	455	17.8	16.0	1.2
								以	478	17.8	15.1	1.4
12	木		ごはん さけのこうみあげ ナムル みそじる	クリームサンドビスケット おからせんべい	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鮭 青のり 味噌 牛乳	胡瓜 もやし キャベツ 人参	未	506	21.4	19.1	1.2
								以	545	22.7	19.5	1.4
13	金		ごはん みそにくじゃが なっとうあえ すましじる あじさいゼリー	こめこのキャロットケーキ	米 じゃが芋 油 砂糖 麴 米粉 片栗粉 粉糖	豚肉 味噌 納豆 牛乳 豆乳	玉葱 人参 法蓮草 青梗菜	未	542	17.6	14.5	1.2
								以	547	18.0	10.8	1.3
16	月		ごはん なまあげとやさいのそばろに おかかあえ みそじる	サクサククッキー 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：このはせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	豚肉 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 南瓜 えのき草 大蒜	未	557	17.2	19.4	1.3
								以	580	16.8	18.7	1.4

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		午前 おやつ			ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
17	火		ごはん さかなのコーンクリームやき あおなソテー みそしる	 メロン ミレービスケット	米 小麦粉 油 じゃが芋	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	コーン 玉葱 法蓮草 人参 メロン	未	470	18.7	13.8	0.9
								以	471			
18	水		チキンカレーライス ひじきサラダ	 ひんやりフルーツヨーグルト クラッカー	米 じゃが芋 砂糖 油 生クリーム	鶏肉 ひじき ハム 豆乳 末：牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース キャベツ みかん 桃 パイナップル	未	554	15.6	22.4	1.9
								以	570			
19	木		ごはん ようふうかきあげ みそしる キャベツとツナのあえもの	 いちごジャムサンド	米 小麦粉 油 パン いちごジャム	鶏肉 チーズ 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	人参 ビーマン 玉葱 コーン キャベツ レモン 小松菜	未	518	18.4	16.8	1.3
								以	539			
20	金		ごはん にざかな すましじる きりぼしだいこんのごまあえ	 ゴフレット えびまるせん	米 砂糖 ごま ノイック マヨネーズ	めかじき 牛乳	切干大根 法蓮草 人参 玉葱 しめじ	未	472	17.6	16.4	1.2
								以	465			
23	月		そばろまぜごはん ごぼうサラダ ごもくみそしる	 すいか サブレ	米 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 大根 南瓜 葱 西瓜	未	515	18.1	18.5	1.4
								以	523			
24	火		バターロール チキンサラダ ミートボールミネストローネ	 りんごかんてん ソフトせんべい	パン パン粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま りんごジュース	豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ 胡瓜	未	387	17.0	17.4	1.2
								以	457			
25	水		ごはん かじきのみそマヨやき はるさめサラダ すましじる	 オレンジ おさかなポテト	米 ノイック マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま油	めかじき 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 葱 オレンジ	未	430	18.3	14.5	0.9
								以	436			
26	木		ごはん とうふのオープンやき ごしょくあえ すましじる	 ピザポテト	米 砂糖 片栗粉 麩 じゃが芋	豆腐 豚肉 鰹節 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 葉葱 人参 小松菜 もやし 蕪 しめじ コーン 玉葱 パセリ	未	452	20.8	16.3	1.2
								以	460			
27	金		ごはん チキンみそカツ グリーンサラダ みそしる	 きなこせんべい ココアスティック	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参	未	515	19.7	18.8	0.9
								以	536			
30	月		ごはん スタミナチキン スパゲティサラダ とんじる	 バームクーヘン ねじりあげ	米 ごま油 砂糖 スパゲティ 油 ごま	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	大蒜 胡瓜 人参 牛蒡 葱 大根	未	564	22.6	20.2	1.2
								以	575			

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いします。

※ 今月使用する地元食材は「米、トマト、じゃが芋、玉葱、大蒜、胡瓜、人参」です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	465	17.4	12.9	1.4
	平均値	496	18.8	17.5	1.2
3歳以上児	目標値	522	19.6	14.5	1.4
	平均値	512	19.1	16.1	1.4



令和7年 6 月 0歳児予定献立表



佐倉市立臼井保育園

日	曜日	昼 食	午 後 おやつ	主な材料	日	曜日	昼 食	午 後 おやつ	主な材料
2	月	かゆ すまし汁（水菜） 豆腐の味噌チーズ焼き 法蓮草の和え物	オレンジ 南瓜ポーロ	米 豆腐 チーズ 人参 砂糖 玉葱 味噌 法蓮草 水菜 オレンジ	17	火	かゆ 法蓮草のソテー 魚のコーンクリームやき みそ汁（じゃが芋）	メロン ウエハース	米 小麦粉 油 からすがれい 味噌 コーン 玉葱 法蓮草 じゃが芋 メロン
3	火	かゆ 魚の西京焼き ビーフン炒め すまし汁（キャベツ）	豆乳 くずもち	米 味噌 砂糖 玉葱 からすがれい 人参 キャベツ ビーフン 豆乳 片栗粉 きな粉 油	18	水	かゆ クリームシチュー ひじきサラダ	バナナの ヨーグルト 和え	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 豆乳 小麦粉 バナナ キャベツ 油 ひじき ヨーグルト
4	水	パンがゆ パスタスープ 煮込みハンバーグ キャロットサラダ	ビスケット ベビーせん	パン 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 油 キャベツ 人参 鶏肉 マカロニ	19	木	かゆ 煮てんぷら キャベツとツナの和え物 みそ汁（小松菜）	いちご ジャムサンド	米 玉葱 人参 味噌 チーズ 鶏肉 小麦粉 鶏卵 油 キャベツ ツナ 小松菜 パン 苺ジャム
5	木	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 スープ（チンゲン菜）	パンケーキ	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 青梗菜 じゃが芋 豆乳 ホットケーキミックス	20	金	かゆ 煮魚 ごま和え すまし汁（玉ねぎ）	ビスケット ベビーせん	米 砂糖 法蓮草 からすがれい 人参 ごま 玉葱
6	金	かゆ 肉団子 磯辺和え みそ汁（大根）	ベビーせん ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 海苔 味噌 大根	21	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 豚肉 鶏肉 味噌 ピーマン ヨーグルト
7	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 豚肉 鰹節 ピーマン ヨーグルト	23	月	鶏そぼろがゆ サラダ みそ汁 （大根・南瓜・人参）	すいか ウエハース	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 大根 南瓜 味噌 西瓜
9	月	かゆ 松風焼 大根の甘酢和え すまし汁（小松菜）	オレンジ ビスケット	米 豚肉 パン粉 玉葱 味噌 大根 胡瓜 人参 砂糖 小松菜 オレンジ	24	火	パンがゆ 鶏肉のトマト煮 チキンサラダ	りんご寒天	パン 鶏肉 胡瓜 玉葱 じゃが芋 油 キャベツ トマト りんごジュース
10	火	煮込みスパゲティ ポパイポテトサラダ スープ（玉ねぎ）	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 米 じゃが芋 法蓮草 カレックス マヨネーズ 鮭	25	水	かゆ 春雨サラダ 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁（キャベツ）	オレンジ 南瓜ポーロ	米 鮭 味噌 キャベツ 人参 春雨 オレンジ カレックス マヨネーズ ごま油 胡瓜 砂糖
11	水	かゆ ごま和え 豆腐のつくね焼き みそ汁（玉ねぎ・若布）	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 人参 キャベツ ごま 若布 味噌	26	木	かゆ おかか和え 豆腐のオープン焼き すまし汁（小松菜・鮭）	ピザポテト	米 豆腐 片栗粉 鮭 豚肉 葉巻 砂糖 もやし 小松菜 鰹節 じゃが芋 玉葱 チーズ
12	木	かゆ 魚の揚げ煮 ナムル みそ汁（キャベツ・人参）	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 鮭 小麦粉 砂糖 油 胡瓜 もやし ごま油 キャベツ 人参 味噌	27	金	かゆ つくね煮 グリーンサラダ みそ汁（玉ねぎ）	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 玉葱 パン粉 味噌 砂糖 ごま 油 胡瓜 キャベツ
13	金	かゆ 味噌肉じゃが 納豆和え すまし汁（青梗菜）	米粉の キャロット ケーキ	豚肉 人参 玉葱 油 じゃが芋 砂糖 豆乳 法蓮草 味噌 納豆 米 米粉 青梗菜 片栗粉	28	土	煮込みうどん みかん		うどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 大根 鰹節 みかん
14	土	煮込みうどん みかん		うどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 大根 鰹節 みかん	30	月	かゆ 鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ 豚汁	ベビーせん ウエハース	米 鶏肉 玉葱 油 砂糖 スパゲティ 胡瓜 人参 大根 葱 豚肉 味噌
16	月	かゆ おかか和え 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁（南瓜）	サクサク クッキー	米 豆腐 人参 油 玉葱 豚肉 砂糖 胡瓜 キャベツ 鰹節 南瓜 味噌 小麦粉					

※献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

※午後おやつは上記の献立以外に6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。



市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知ったうえで上手に利用し、離乳食を作る時の参考にしましょう。気をつけたいのは赤ちゃんが食べる前に、大人がひと口食べて確認することです。硬さや味付けはどうか、そして温めて与える場合には、熱すぎないように温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえるようになる2回食になった頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように注意し、不足する分を手作りで補うようにすると良いですね。食品衛生上、瓶詰めやレトルト製品についても、食べ残したものは食べないよう気をつけましょう。

