



2025年度 6月 献立表



健生キッズペア

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉に なるもの	からだの熱や力に なるもの	体の調子をととの えるもの	その他	アレルギー
2(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め、さつま芋の煮物、ごはん	バナナケーキ、牛乳	豚肉、牛乳	砂糖、油、さつまいも、米、ホットケーキミックス	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、バナナ	こいくちしょうゆ、あわせみそ、みりん、だし	
3(火)	牛乳	チキンライス、ブロッコリー、コーンスープ、ミニゼリー	いちごヨーグルト	鶏もも、豆乳、ヨーグルト	米、マーガリン、マヨネーズ、油、かたくり粉、ミニゼリー	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、コーンクリーム	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、水	
4(水)	お菓子	三色丼、味噌汁(おつゆふ・あおさ)、メロン	ドーナツ、牛乳	鶏ひき肉、卵、あおさ、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、おつゆふ、ドーナツ	しょうが、ほうれんそう、メロン	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし、あわせみそ	たまご：弁当
5(木)	牛乳	チキンナゲット、ウインナー、ポテトサラダ、ブロッコリー、ロールパン	鮭わかめおにぎり、牛乳	チキンナゲット、ウインナー、ツナ缶、焼き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ロールパン、米、いりごま	ミックスベジタブル、ブロッコリー	水、酢、塩	
6(金)	お菓子	鶏団子の甘酢煮、かぼちゃの煮物、ごはん、牛乳	ミルクもち	鶏団子、牛乳、きな粉	油、砂糖、かたくり粉、米、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、かぼちゃ	酢、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、みりん、だし、塩	
7(土)	牛乳	中華丼、厚焼き玉子、果汁ゼリー、牛乳	せんべい	ヨーグルト、牛乳	惣菜パン、せんべい	バナナ		
9(月)	お菓子	鶏の唐揚げ、ブロッコリー、かぼちゃサラダ、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	鶏肉、プロセスチーズ、牛乳	小麦粉、かたくり粉、油、マヨネーズ、米、マーガリン、砂糖、マーマレード	しょうが、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり	こいくちしょうゆ、みりん、酒、塩、ベーキングパウダー	
10(火)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ、ブロッコリーとツナのサラダ	フルーツヨーグルト	合いびき肉、ピザ用チーズ、ツナ缶、ヨーグルト	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、いりごま	たまねぎ、にんじん、カットマト、ブロッコリー、みかん缶、もも缶、バナナ	赤みそ、あわせみそ、塩、こしょう、酒、水、こいくちしょうゆ	
11(水)	お菓子	かじきトマト煮、シーザーサラダ、ごはん	手作りチーズパン、牛乳	めかじきハム、ヨーグルト、バルメザンチーズ、牛乳、プロセスチーズ	じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、米、強力粉、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットマト、ブロッコリー、はちみつ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、水、イースト	
12(木)	牛乳	肉じゃが、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	じゃこトースト、牛乳	豚肉、カットわかめ、かににかまぼこ、しらす干し、青のり、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、米、食パン、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり	こいくちしょうゆ、みりん、だし、酢、塩、水	
13(金)	お菓子	チャプチェ、たまごスープ、ふりかけおにぎり	塩せんべい、牛乳	牛肉(和牛)、卵、牛乳	はるさめ、ごま油、砂糖、いりごま、かたくり粉、米、塩、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、白ねぎ	コンソメ、こいくちしょうゆ、水、ふりかけ	
14(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット			
16(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	ラスク、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、ロールパン、砂糖、バター	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
17(火)	牛乳	ハンバーグ、ブロッコリー、ひじきの煮物、ごはん	オレンジパイ、牛乳	合いびき肉、牛乳、ひじき、油あげ、蒸し大豆	パン粉、砂糖、マヨネーズ、油、米、オレンジパイ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ(干)	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、水、こいくちしょうゆ、だし、汁	
18(水)	お菓子	ぶっかけそうめん、メンチカツ、ほうれん草大豆サラダ	コーンスナック、牛乳	昆布、メンチカツ、蒸し大豆、魚肉ソーセージ、牛乳	ひやむぎ、油、マヨネーズ、砂糖、コーンスナック	青ねぎ、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん	だし、汁、みりん、こいくちしょうゆ、水	
19(木)	牛乳	厚焼き玉子サンド、ハムチーズサンド、コールスロー	鶏ごぼうごはん、牛乳	卵、ハム、プロセスチーズ、かににかまぼこ、鶏もも、牛乳	食パン、砂糖、油、マヨネーズ、米、こんにやく、ごま油	キャベツ、コーン缶、にんじん、ごぼう	うすくちしょうゆ、だし、ケチャップ、酢、塩、みりん、こいくちしょうゆ	たまご：弁当
20(金)	お菓子	タコライス、にんじんしりしり、ヨーグルト	コーンフレーク	合いびき肉、卵、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、コーンフレーク	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、オクラ、ミニトマト、にんじん	ソース、カレー粉、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	
21(土)	牛乳	スパゲティミートソース、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース	スパゲティ、せんべい	フルーツゼリー		
23(月)	お菓子	白身魚のポテトチーズ焼き、切干大根の煮物、ごはん	フレンチトースト、牛乳	かれい、ピザ用チーズ、油あげ、牛乳、卵	じゃがいも、オリーブ油、砂糖、米、食パン	たまねぎ、コーンクリーム、切り干し大根、にんじん	塩、酒、コンソメ、みりん、こいくちしょうゆ、だし、汁	
24(火)	牛乳	みそラーメン、ミートボールのケチャップ煮、ミニゼリー	バームクーヘン、牛乳	豚肉、卵、ミートボール、牛乳	ひやむぎ、油、砂糖、ごま油、すりごま、かたくり粉、ミニゼリー、バームクーヘン	こまつな、にんじん、もやし、白ねぎ、コーン缶、ピーマン	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそ、コンソメ、水	
25(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	きなこ団子、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、上新粉、白玉粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットマト	コンソメ、塩、酒、水	たまご：弁当
26(木)	牛乳	カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、みかん寒天	ジャムサンド、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、寒天、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、みかん缶、液汁、食パン、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、みかん缶	カレーレウ、コンソメ、水、酢、塩	
27(金)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	クロケロクッキー、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、小麦粉、バター	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢、抹茶、ココア	
28(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト	うどん、ビスケット	ちゃんぽんスープ		
30(月)	お菓子	アジフライ、じゃがいもとひじきの煮物、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	アジフライ(冷)、油あげ、ひじき、牛乳	油、じゃがいも、砂糖、米、せんべい(甘辛)	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、だし、汁	

月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 574kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 437kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.5g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力をお願いいたします。



2025年6月 離乳食献立表

	AMおやつ	離乳食	PMおやつ	アレルギー
2	月	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 <さつま芋の煮物> さつま芋 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
3	火	牛乳 <チキンライス風> 米 35g 鶏もも14g にんじん 11g たまねぎ 11g トマトキューブ12gこいくちしょうゆ コンソメ ブロッコリー 14g <コンソープ> コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	ヨーグルト	
4	水	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 <味噌汁(おつゆふ・あおさ)> おつゆふ 0.7g あおさ0.18g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
5	木	牛乳 <鶏肉とたまねぎの煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ポテトの煮物> じゃがいも20g にんじん10g ブロッコリー 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	わかめご飯 牛乳	
6	金	<鶏肉のトマト煮> 鶏肉 28g にんじん 11g たまねぎ 18g しいたけ 4.9g 砂糖 トマトキューブ12g こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g <牛乳> 牛乳 30ml	ミルクもち	
7	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <厚焼き玉子> <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
9	月	<鶏肉とブロッコリーの煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <かぼちゃのミルク煮> かぼちゃ 20g にんじん 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
10	火	牛乳 <スパゲッティポロネーゼ風>うどん(乾)18g合いびき肉 21g たまねぎ 25g にんじん 7g カットトマト 17g あわせみそ 砂糖 コンソメ 粉ミルク <ブロッコリーとツナのミルク煮> ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 かたくり粉	バナナヨーグルト	
11	水	<ツナトマト煮> ツナ缶 25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g ブロッコリー10g カットトマト 21g トマトキューブ コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ <白菜の煮物> 白菜40g コーン缶 6g にんじん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
12	木	牛乳 <肉じゃが> 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 11g カットわかめ 0.53g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
13	金	<洋風肉じゃが> じゃがいも20g 牛肉(和牛) 14g たまねぎ 7g にんじん 7g ピーマン 4.2g コンソメ こいくちしょうゆ 砂糖 水 <たまごスープ> 卵 7g たまねぎ10g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
14	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <揚げ出し豆腐> <ヨーグルト>ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
16	月	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
17	火	牛乳 <ハンバーグ> 合いびき肉28g たまねぎ 18g 牛乳 9.8g パン粉 2.5g 塩 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ブロッコリー> ブロッコリー 14g <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
18	水	<ぶっかけそうめん> うどん(乾)18g 青ねぎ 1.4g ミニトマト 14g だし汁 こいくちしょうゆ 砂糖 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g ツナ缶 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ほうれん草ミルク煮> ほうれんそう 40g にんじん 15g蒸し大豆15g 粉ミルク 塩	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
19	木	牛乳 <厚焼き玉子> 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 油 <キャベツ煮物> キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	わかめご飯 牛乳	たまご: 弁当
20	金	<タコライス風> 米 35g 合いびき肉28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ トマトキューブ コンソメ ミニトマト 11g かたくり粉 卵 11g <にんじんしりしり> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ヨーグルト> ヨーグルト35g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
21	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
23	月	<白身魚のコーン煮> かれい28g じゃがいも 21g たまねぎ 11g コーンクリーム 18g コンソメ こいくちしょうゆbかたくり粉 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
24	火	牛乳 <みそラーメン> うどん(乾)18g 豚肉 14g こまつな 21g にんじん 11g もやし 14gコーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ コンソメ <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
25	水	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g こいくちしょうゆ 砂糖 コンソメ <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	きなこ豆腐 牛乳	たまご: 弁当
26	木	牛乳 <トマト煮> 合いびき肉 25g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ブロッコリーコーンのミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	食パン 牛乳	
27	金	<麻婆豆腐風> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <じゃがいもの煮物> じゃがいも20g コンソメ にんじん10g きゅうり7g こいくちしょうゆ 砂糖 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
28	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <揚げ出し豆腐> <ヨーグルト>ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
30	月	<煮魚> たら 30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <じゃがいもとひじきの煮物> じゃがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.56g 砂糖こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	