



# 給食献立表

## 普通食



令和7年 6月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

| 日付    | 給食                                     | おやつ                            | 熱や力になるもの                                          | 血や肉や骨になるもの                                             | 体の調子を整えるもの                                                           | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 食塩  |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|-----|
| 6月2日  | 麦ごはん<br>チーズハンバーグ<br>わかめとコーンのサラダ<br>味噌汁 | ココア蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ           | 米、麦、パン粉、砂糖、<br>油、蒸しパンミックス                         | 豚挽き肉、チーズ、鶏卵、<br>牛乳、ワカメ、豆腐、味<br>噌、鰹粉、いりこ                | 玉ねぎ、人参、キャベツ、<br>とうもろこし、チンゲン菜                                         | 395   | 19    | 14.7 | 1.4 |
| 6月3日  | 麦ごはん<br>豚肉と大根の中華煮<br>シルバーサラダ<br>味噌汁    | さつま芋のこがね焼き<br>牛乳<br>いりこ        | 米、麦、ごま油、砂糖、小<br>麦粉、春雨、マヨネーズ、<br>バター、さつま芋          | 豚肉、油揚げ、ハム、味<br>噌、鰹節、牛乳、いりこ                             | 大根、人参、万能ねぎ、南<br>瓜、きゅうり                                               | 497   | 16.9  | 19.2 | 1.3 |
| 6月4日  | 麦ごはん<br>鮭フライ<br>五目豆<br>味噌汁             | おせんべい<br>いりこ                   | 米、麦、小麦粉、パン粉、<br>油、砂糖、おせんべい                        | 鮭、鶏卵、ベーコン、味<br>噌、鰹粉、いりこ、大豆、<br>刻み昆布                    | 人参、オクラ、ごぼう、れ<br>んこん、しいたけ、もやし                                         | 367   | 16.5  | 7.9  | 1.3 |
| 6月5日  | 麦ごはん<br>チークビーンズ<br>野菜のゆかり和え<br>味噌汁     | 人参と小松菜のホッ<br>トケーキ<br>牛乳<br>いりこ | 米、麦、大豆、油、砂糖、<br>ホットケーキミックス                        | 豚肉、油揚げ、味噌、鰹<br>節、ゆかり、牛乳、いりこ                            | 人参、玉ねぎ、なす、きゅ<br>うり、大根、まいだけ、な<br>めこ、ねぎ、小松菜                            | 419   | 16.3  | 11.3 | 1.5 |
| 6月6日  | きのこスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>バナナ              | 五目おにぎり<br>いりこ                  | スパゲティ、米、オリーブ<br>油、マヨネーズ、じゃがい<br>も                 | 鶏ひき肉、ハム、海苔、ツ<br>ナ、油揚げ、鰹節、いりこ                           | 玉ねぎ、人参、えのき、し<br>いたけ、なめこ、ブロッコ<br>リー、みつば、バナナ                           | 433   | 15.1  | 11.2 | 1   |
| 6月9日  | ガーリック炒飯<br>野菜のそぼろ煮<br>中華スープ<br>オレンジ    | きなこマカロニ<br>牛乳<br>いりこ           | 米、麦、油、じゃが芋、砂<br>糖、ごま油、マカロニ、き<br>な粉                | ベーコン、鶏ひき肉、わか<br>め、牛乳、いりこ                               | 玉ねぎ、人参、ピーマン、<br>にんにく、さやいんげん、<br>もやし、しいたけ、オレン<br>ジ                    | 362   | 13.7  | 10   | 1   |
| 6月10日 | 麦ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ラタトゥイユ<br>澄まし汁       | とうもろこし<br>いりこ                  | 米、麦、片栗粉、油、オ<br>リーブオイル、砂糖                          | 鶏肉、いりこ                                                 | 生姜、ニンニク、茄子、<br>ズッキーニ、ピーマン、パ<br>プリカ、トマト、玉ねぎ、<br>えのきだけ、小松菜、とう<br>もろこし  | 424   | 15.6  | 15.3 | 1   |
| 6月11日 | 麦ごはん<br>カレーの煮付け<br>洋風肉じゃが<br>味噌汁       | シュガー揚げパン<br>牛乳<br>いりこ          | 米、麦、砂糖、バター、サ<br>ラダ油、じゃがいも、麩、<br>グラニュー糖、コッペパン      | かれい、ベーコン、味噌、<br>鰹粉、牛乳、いりこ                              | しょうが、人参、玉ねぎ、<br>なす                                                   | 480   | 20.2  | 13.4 | 2.1 |
| 6月12日 | 焼きそば<br>野菜のチーズ焼き<br>ほうれん草のスープ<br>バナナ   | りんごケーキ<br>いりこ                  | 中華麺、サラダ油、ホット<br>ケーキミックス、じゃがい<br>も                 | 豚肉、あおのり、チーズ、<br>ヨーグルト、いりこ                              | キャベツ、人参、玉ねぎ、<br>しいたけ、ブロッコリー、<br>ほうれん草、とうもろこ<br>し、ねぎ、りんご、パナ<br>ナ、レーズン | 404   | 16.4  | 10.6 | 1.5 |
| 6月13日 | 麦ごはん<br>麻婆春雨<br>小松菜とツナのサラダ<br>オニオンスープ  | 黒糖蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ            | 米、麦、春雨、ごま油、マ<br>ヨネーズ、バター、蒸しパ<br>ンミックス、黒糖、ごま       | 豚挽き肉、ツナ、牛乳、い<br>りこ                                     | にんにく、しょうが、人<br>参、だけのこ、ネギ、小松<br>菜、トマト、玉ねぎ                             | 375   | 13.2  | 12.4 | 1.2 |
| 6月16日 | 麦ごはん<br>酢豚<br>ほうれん草の海苔和え<br>味噌汁        | 水羊羹<br>いりこ                     | 米、麦、サラダ油、砂糖、<br>片栗粉                               | 豚肉、ひじき、のり、豆<br>腐、小豆、味噌、鰹粉、寒<br>天、いりこ                   | ピーマン、人参、玉ねぎ、<br>椎茸、パインアップル、ほう<br>れん草、万能ねぎ                            | 317   | 13.9  | 5.8  | 1.1 |
| 6月17日 | ツナとトマトのスパゲティ<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>バナナ      | じゃが芋もち<br>牛乳<br>いりこ            | スパゲティ、じゃが芋、砂<br>糖、バター、片栗粉                         | ツナ、ひじき、枝豆、青の<br>り、牛乳、いりこ                               | トマト、玉ねぎ、万能ね<br>ぎ、ニンニク、人参、小松<br>菜、きゅうり、もやし、パ<br>ナナ                    | 397   | 16.3  | 7    | 1.4 |
| 6月18日 | 麦ごはん<br>鰻の蒲焼<br>きりこぶの煮付け<br>味噌汁        | ココアクッキー<br>牛乳<br>いりこ           | 米、麦、片栗粉、サラダ<br>油、小麦粉、ココア、パ<br>ター、砂糖、アーモンドス<br>ライス | 鰻、竹輪、刻み昆布、生揚<br>げ、味噌、かつお節、鶏<br>卵、牛乳、いりこ                | 人参、しいたけ、白菜                                                           | 508   | 19.7  | 18.8 | 1.8 |
| 6月19日 | 夏野菜カレー<br>オーロラサラダ<br>メロン               | とうもろこし<br>牛乳<br>いりこ            | 米、麦、油、カレールウ、<br>マヨネーズ                             | 豚肉、牛乳、いりこ                                              | 人参、玉ねぎ、かぼちゃ、<br>トマト、茄子、生姜、ニン<br>ニク、キャベツ、胡瓜、メ<br>ロン、とうもろこし            | 462   | 15.5  | 15.1 | 1.6 |
| 6月20日 | 麦ごはん<br>きのこハンバーグ<br>モロヘイヤ納豆<br>味噌汁     | きな粉蒸しパン<br>いりこ                 | 米、麦、パン粉、砂糖、片<br>栗粉、納豆、味噌、蒸しパ<br>ンミックス、きな粉         | 豚肉、鶏卵、海苔、わか<br>め、かつお節、いりこ                              | 玉ねぎ、えのきだけ、しい<br>たけ、モロヘイヤ、もやし                                         | 339   | 17.5  | 10.7 | 1.1 |
| 6月23日 | 親子丼<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>メロン              | いちごクッキー<br>いりこ                 | 米、麦、小麦粉、ベーキン<br>グパウダー、さつま芋、<br>油、砂糖、いちごジャム        | 鶏肉、鶏卵、海苔、ウイン<br>ナー、いりこ                                 | 玉ねぎ、グリーンピース、<br>キャベツ、人参、ピーマ<br>ン、ごぼう、メロン                             | 468   | 15.9  | 14.3 | 1.4 |
| 6月24日 | 麦ごはん<br>鶏肉の胡麻味噌焼き<br>ポパイソテー<br>澄まし汁    | ガレット<br>牛乳<br>いりこ              | 米、麦、砂糖、ごま、じゃ<br>が芋、麩、小麦粉、バター                      | 鶏肉、味噌、ベーコン、鰹<br>粉、鶏卵、チーズ、スキム<br>ミルク、牛乳、いりこ             | ほうれん草、とうもろこ<br>し、しめじ、にら、パセリ                                          | 434   | 21.9  | 15   | 1.7 |
| 6月25日 | 麦ごはん<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>切り干し大根の煮物<br>味噌汁  | 豆腐ドーナツ<br>牛乳<br>いりこ            | 米、麦、マヨネーズ、油、<br>砂糖、ホットケーキミキッ<br>ス                 | 鮭、切り干し大根、油揚<br>げ、鰹粉、味噌、牛乳、い<br>りこ                      | 人参、とうもろこし、グリン<br>ピース、椎茸、さやえん<br>どう、モロヘイヤ、えのき                         | 457   | 19.2  | 15.7 | 1.4 |
| 6月26日 | サラダうどん<br>粉ふき芋<br>バナナ                  | みそ焼きおにぎり<br>いりこ                | うどん、ごま、米、砂糖                                       | ツナ、揚げ玉、青のり、い<br>りこ                                     | レタス、人参、胡瓜、とう<br>もろこし、バナナ                                             | 354   | 10.4  | 1.7  | 1.2 |
| 6月27日 | 麦ごはん<br>豚肉と生揚げの中華炒め<br>イタリアンサラダ<br>味噌汁 | 南瓜とレーズンの<br>ケーキ<br>牛乳<br>いりこ   | 米、麦、砂糖、オリーブオ<br>イル、味噌、ホットケーキ<br>ミックス              | 豚肉、生揚げ、ツナ、油揚<br>げ、かつお節、ヨーグル<br>ト、鶏卵、レーズン、牛<br>乳、いりこ    | キャベツ、にら、レタス、<br>きゅうり、とうもろこし、<br>パプリカ、じゃが芋、南瓜                         | 481   | 20.6  | 13.6 | 1.4 |
| 6月30日 | 麦ごはん<br>にらハンバーグ<br>和風サラダ<br>味噌汁        | しらすトースト<br>牛乳<br>いりこ           | 米、麦、片栗粉、サラダ<br>油、砂糖、食パン、マヨ<br>ネーズ                 | 豚ひき肉、鶏卵、かまぼ<br>こ、切り干し大根、わか<br>め、しらす、青のり、チー<br>ズ、牛乳、いりこ | にら、玉ねぎ、人参、きゃ<br>べつ、とうもろこし                                            | 469   | 20.8  | 16.1 | 2.4 |



# 給食献立表

## 離乳食



令和7年 6月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

| 日付    | 献立           |                      |                  |               | 食 材                                                                                        |
|-------|--------------|----------------------|------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |              | おかず                  | 汁・果汁等            | おやつ           |                                                                                            |
| 6月2日  | おかゆ          | チーズハンバーグ・わかめとコーンのサラダ | 味噌汁              | 蒸しパン          | 米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、チーズ、パン粉、ケチャップ、わかめ、とうもろこし、キャベツ、豆腐、チンゲン菜、蒸しパンミックス                              |
| 6月3日  | おかゆ          | ささみと大根の煮物・シルバーサラダ    | 味噌汁              | さつま芋の甘煮       | 米、鶏ささみ肉、大根、人参、ねぎ、春雨、きゅうり、南瓜、油揚げ、さつまいも                                                      |
| 6月4日  | おかゆ          | 鮭のパン粉焼き・五目豆          | 味噌汁              | 赤ちゃんせんべい      | 米、鮭、パン粉、大豆、人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、昆布、もやし、オクラ、赤ちゃんせんべい                                            |
| 6月5日  | おかゆ          | チキンピーンズ・野菜のゆかり和え     | 味噌汁              | 人参と小松菜のホットケーキ | 米・鶏ひき肉、大豆、人参、玉ねぎ、なす、ケチャップ、きゅうり、大根、ゆかり、まいたけ、なめこ、ねぎ、ホットケーキミックス、小松菜                           |
| 6月6日  | きのこスパゲティ     | ポテトサラダ               | バナナ              | 赤ちゃんビスケット     | スパゲティ、玉ねぎ、人参、えのきだけ、しいたけ、なめこ、のり、鶏ひき肉、ブロッコリー、ツナ、じゃが芋、バナナ、赤ちゃんビスケット                           |
| 6月9日  | 野菜粥          | じゃがいものそぼろ煮           | 中華スープ            | きな粉マカロニ       | 米、玉ねぎ、人参、ピーマン、鶏ひき肉、じゃが芋、さやいんげん、もやし、しいたけ、わかめ、マカロニ、きな粉                                       |
| 6月10日 | おかゆ          | ささみの煮物・ラタトゥイユ        | すまし汁             | とうもろこし        | 米、ささみ、茄子、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、トマト、玉ねぎ、えのきだけ、小松菜、とうもろこし                                          |
| 6月11日 | おかゆ          | カレイの煮付け・肉じゃが         | 味噌汁              | パン            | 米、カレイ、鶏ひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、茄子、麩、コッペパン                                                          |
| 6月12日 | 煮込みそば        | 野菜のチーズ焼き             | ほうれん草のスープ<br>バナナ | りんごケーキ        | 中華麺・ささみ、きゃべつ、人参、玉ねぎ、しいたけ、青のり、じゃが芋、ブロッコリー、チーズ、ほうれん草、ねぎ、とうもろこし、バナナ、りんご、ホットケーキミックス、ヨーグルト、レーズン |
| 6月13日 | おかゆ          | 麻婆春雨・小松菜とツナサラダ       | オニオンスープ          | 胡麻蒸しパン        | 米、春雨、鶏ひき肉、人参、ねぎ、小松菜、ツナ、玉ねぎ、にんじん、蒸しパンミックス、胡麻                                                |
| 6月16日 | おかゆ          | 野菜のトマト煮・ほうれん草の海苔和え   | 味噌汁              | 水ようかん         | 米、鶏ささみ肉、ピーマン、しいたけ、人参、ケチャップ、ほうれん草、ひじき、豆腐、ねぎ、ひじき、小豆、寒天                                       |
| 6月17日 | ツナとトマトのスパゲティ | ひじきと枝豆のサラダ           | バナナ              | 粉ふき芋          | スパゲティ、ツナ、トマト、玉ねぎ、ねぎ、ケチャップ、ひじき、枝豆、人参、小松菜、もやし、きゅうり、バナナ、じゃが芋、青のり                              |
| 6月18日 | おかゆ          | カジキの煮物・きりこぶの煮付け      | 味噌汁              | 赤ちゃんせんべい      | 米、めかじき、昆布、人参、しいたけ、生揚げ、白菜、赤ちゃんせんべい                                                          |
| 6月19日 | トマト粥         | キャベツサラダ              | メロン              | とうもろこし        | 米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、南瓜、人参、玉ねぎ、南瓜、トマト、なす、メロン、とうもろこし                                               |
| 6月20日 | おかゆ          | きのこハンバーグ・モロヘイヤ納豆     | 味噌汁              | きな粉蒸しパン       | 米、鶏ひき肉、玉ねぎ、えのきだけ、しいたけ、パン粉、納豆、モロヘイヤ、のり、もやし、わかめ、蒸しパンミックス、きな粉                                 |
| 6月23日 | 鶏のあんかけ丼      | 野菜の和え物               | 味噌汁<br>メロン       | いちごケーキ        | 米、鶏ささみ、玉ねぎ、グリーンピース、のり、きゃべつ、人参、ピーマン、さつま芋、ごぼう、メロン、ホットケーキミックス、いちごジャム                          |
| 6月24日 | おかゆ          | ささみの味噌焼き・ポパイソテー      | すまし汁             | マッシュポテト       | 米、ささみ、胡麻、ほうれん草、とうもろこし、しめじ、ニラ、麩、じゃが芋、バセリ、チーズ                                                |
| 6月25日 | お粥           | 鮭の野菜煮・切り干し大根の煮物      | 味噌汁              | 豆腐ホットケーキ      | 米、鮭、人参、とうもろこし、グリーンピース、切り干し大根、油揚げ、しいたけ、さやえんどう、モロヘイヤ、えのきだけ、ホットケーキミックス、豆腐                     |
| 6月26日 | サラダうどん       | 粉ふき芋                 | バナナ              | 赤ちゃんビスケット     | うどん、ツナ、レタス、人参、胡瓜、とうもろこし、じゃが芋、青のり、バナナ、赤ちゃんビスケット                                             |
| 6月27日 | おかゆ          | ささみと生揚げの煮物・イタリアンサラダ  | 味噌汁              | 南瓜とレーズンのケーキ   | 米、鶏ささみ、生揚げ、キャベツ、ニラ、ツナ、レタス、きゅうり、とうもろこし、パプリカ、じゃが芋、油揚げ、ホットケーキミックス、ヨーグルト、南瓜、レーズン               |
| 6月30日 | おかゆ          | ニラハンバーグ・きゃべつサラダ      | 味噌汁              | パン            | 米、鶏ひき肉、ニラ、玉ねぎ、人参、きゃべつ、とうもろこし、切り干し大根、わかめ、食パン                                                |

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ。  
エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れていきます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようにお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

