



西綾瀬りりおっこ保育園 6月 給食献立表

令和7年



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
02 (月)	親子丼 すまし汁(白菜・みつば) もやしのあえ物 グレープフルーツ	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、 ハム	グレープフルーツ、アル ファルファもやし、 たまねぎ、はくさい、 きゅうり、ねぎ、にんじ ん、生わかめ、糸み つば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 240 mg
03 (火)	焼き豚ラーメン オレンジ 麦茶 ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ 棒チーズ	生中華めん、パン・ 食パン(学校給食 用)、マーガリン・ソフ トタイプ、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、焼き豚、卵、 チーズ、粉チーズ	オレンジ、ブロッコ リー、もやし、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 294 mg
04 (水)	ご飯 パイナップル みそ汁(かぶ・わかめ) さばのカレー風味焼き 小松菜の煮浸し	米、小麦粉	牛乳、さば、油揚げ、 淡色みそ	パイナップル、こまつ な、かぶ、アルファル ファもやし、生わか め、ねぎ、にんじん、 しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 178 mg
05 (木)	ロールパン バナナ レタスとトマトの卵スープ ソーセージフライ きゅうりとコーンのサラダ	パン・食パン(学校 給食用)、米、パン 粉、小麦粉、フレンチ ドレッシング(分離 型)、油、ごま	牛乳、ウインナー、ハ ム、卵	バナナ、キャベツ、ト マト、たまねぎ、きゅう り、レタス、コーン缶、 にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 207 mg
06 (金)	ご飯 キウイフルーツ みそ汁(大根・あげ) 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、小麦粉、砂糖、ご ま	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、チーズ、バター	キウイフルーツ、ほう れんそう、だいこん、 アルファルファもや し、にんじん、生わか め	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 318 mg
07 (土)	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソー 果物	ゆでうどん、じゃがい も、油	牛乳、かまぼこ、油揚 げ、ベーコン	オレンジ、キャベツ、 ほうれんそう、生わか め、にんじん、ピーマ ン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 208 mg
09 (月)	ベーコンピラフ 野菜スープ スパゲティーサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、スパゲ ティー、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、ベーコン、無塩 バター、卵、ハム、バ ター	グレープフルーツ、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ア ルファルファもやし、 マッシュルーム缶、生 わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 683 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 34.3 g カルシウム 191 mg
10 (火)	じゃーじゃーめん すいか チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ 棒チーズ	生中華めん、食パ ン、マーガリン・ソフ トタイプ、砂糖、ごま、 片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏さ さ身、チーズ、こしあ ん(生)、米みそ(淡 色辛みそ)	すいか、アルファルファ もやし、いんげん、チンゲ ンサイ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、にんじん、きゅ うり、しいたけ、ねぎ、し ょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんマーガリンサンド	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 312 mg
11 (水)	ご飯 パイナップル みそ汁(あげ・玉ねぎ) 車麩の卵とじ 小松菜のごま和え	米、砂糖、焼ふ、すり ごま、ごま	牛乳、豚肉(肩)、卵、 油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、パイナップ ル、こまつな、アル ファルファもやし、に んじん、生わかめ、干 しいたけ、糸みつ ば	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 365 mg
12 (木)	クロワッサン バナナ 豆乳スープ チキンソテートマトソース チーズのサラダ	クロワッサン、干しそ うめん、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豆乳、ベーコ ン、ハム、チーズ、か まぼこ	バナナ、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、しめじ・しろ たもぎたけ、えのきた け、にんじん、ホル トトマト缶詰、あさつ き	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 25.9 g カルシウム 251 mg
13 (金)	わかめご飯 キウイフルーツ みそ汁(なめこ・大根) さわらの照り焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま	牛乳、さわら、チキン ナゲット、木綿豆腐、 ちくわ、米みそ(淡色 辛みそ)	キウイフルーツ、ほう れんそう、なめこ(ゆ で)、だいこん、ねぎ、 にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 457 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 252 mg
14 (土)	チキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、ツナ油漬缶	オレンジ、はくさい、 だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、グリーンピー ス	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 189 mg

16 (月)	カレーライス 野菜スープ 小松菜のサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ウインナー、ベー コン、卵	キウイフルーツ、たま ねぎ、こまつな、にん じん、もやし、はくさ い、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 31.0 g カルシウム 275 mg
17 (火)	けんちんうどん グレープフルーツ 麦茶 ほうれん草ともやしの胡麻和え 棒チーズ	ゆでうどん、じゃがい も、さといも、片栗 粉、砂糖、マヨネーズ (スプレッド)、すりご ま、ごま、油	牛乳、豚肉(ばら)、 チーズ、かまぼこ、油 揚げ、粉チーズ	グレープフルーツ、ほ うれんそう、だいこ ん、アルファルファも やし、にんじん、ねぎ、 ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.6 g カルシウム 365 mg
18 (水)	ロールパン バナナ オニオンスープ 魚のグラタン カリカリベーコンサラダ	米、砂糖、パン粉、油	牛乳、べにさけ、鶏ひ き肉、ベーコン、卵、 粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャ ベツ、にんじん、ほうれんそ う、はくさい、きゅうり、ト マト、コーン缶、マッシュ ルーム缶、ねぎ、あさつ き	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 415 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 244 mg
19 (木)	ご飯 オレンジ みそ汁(さつまいも・えのき) 豆腐つくねあんかけラッキーデー☆ 小松菜ともやしのサラダ	米、コーンフレーク、 さつまいも、パン粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)	オレンジ、こまつな、 たまねぎ、アルファル ファもやし、にんじん、 えのきたけ、れんこ ん、しいたけ、しょう が	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 281 mg
20 (金)	ご飯 パイナップル みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、片栗 粉、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、パ イナップル、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、生わかめ、にんに く、しょうが	牛乳100 お菓子 誕生ケーキ りんごジュース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 59 mg
21 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロール パン、グラニュー糖、 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)	オレンジ、もやし、ブ ロッコリー、チンゲン サイ、にんじん、コー ン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 215 mg
23 (月)	鮭の炊き込みご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) ささ身サラダ バナナ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、マヨネーズ、す りごま	牛乳、鶏ささ身、さ け、無塩バター、卵、 油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、はくさい、 きゅうり、トマト、コー ン缶、ねぎ、にんじ ん、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 25.9 g カルシウム 253 mg
24 (火)	スパゲティナポリタン パイナップル コンソメスープ ミモザサラダ 棒チーズ	さつまいも、マヨネー ズ、油、砂糖、ごま	牛乳、ウインナー、ハ ム、卵、チーズ、バ ター、粉チーズ	パイナップル、たまね ぎ、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、マッ シュルーム缶、ピーマ ン、トマトピューレ、あ さつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 295 mg
25 (水)	ご飯 オレンジ 納豆汁 ポークチャップ キャベツのゆかりあえ	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚 肉(肩ロース)、納豆、 米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、はくさい、 アルファルファもや し、きゅうり、ねぎ、に んじん、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 216 mg
26 (木)	麦パン キウイフルーツ コーンスープ 豆腐ハンバーグ カレーサラダ	じゃがいも、パン・食 パン(学校給食用)、 米、パン粉、マヨネー ズ(スプレッド)、砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、調 製豆乳、木綿豆腐、 ベーコン、クリーム (植物性脂肪)、バ ター	キウイフルーツ、たま ねぎ、クリームコー ン缶、きゅうり、コー ン缶、塩こんぶ、焼きの り	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 232 mg
27 (金)	ごま塩ご飯 すいか 豚汁 カジキまぐろのかば焼き 切干し大根とひじきのサラダ	米、じゃがいも、小麦 粉、押麦、油、片栗 粉、マヨネーズ、砂 糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、豚肉 (肩ロース)、ベーコ ン、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	すいか、だいこん、ア ルファルファもやし、 きゅうり、キャベツ、に ら、切り干しだいこ ん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 244 mg
28 (土)	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ベーコ ン	こまつな、たまねぎ、 みかん缶、アルファ ルファもやし、コー ン缶、にんじん、生わか め、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 236 mg
30 (月)	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、は るさめ、片栗粉、ご ま、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、米みそ(淡色 辛みそ)	キウイフルーツ、バナナ、 もやし、チンゲンサイ、た まねぎ、にんじん、きゅう り、ねぎ、生わかめ、あさ つき、レモン果汁、にん にく、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア バナナケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 136 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

※10時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぱたぱた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 6月 前期食献立表



令和7年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
おかゆ 玉ねぎと人参煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮 オレンジ	おかゆ かぶと人参煮 バナナ	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ 大根とほうれん草煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参煮 バナナ
9	10	11	12	13	14
おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参煮 バナナ	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参煮 バナナ	おかゆ 大根と人参煮 バナナ
16	17	18	19	20	21
おかゆ 玉ねぎと白菜煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参煮 バナナ	おかゆ きゅうりと白菜煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参煮 オレンジ	おかゆ キャベツときゅうり煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参煮 バナナ
23	24	25	26	27	28
おかゆ 白菜と人参煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参煮 オレンジ	おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参煮 バナナ
30					
おかゆ きゅうりと人参煮 バナナ					

※麦茶を提供します

西綾瀬りりおっこ保育園 6月 中期食・後期食献立表



令和7年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐ときゅうり味噌煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 オレンジ	おかゆ かぶと人参のスープ 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ キャベツと玉ねぎの味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 大根とほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参のスープ 白身魚とじゃがいも煮 バナナ
午後食	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ	キャベツと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	人参と玉ねぎのおじや かぶのそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) キャベツと人参のスー 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	人参とほうれん草のうどん 豆腐ともやしの味噌煮 バナナ	キャベツとじゃがいものうどん 人参のそぼろ煮 バナナ
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ キャベツと玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参の味噌汁 白菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	おかゆ 大根と人参のスープ 豆腐と白菜煮 バナナ
午後食	人参ときゅうりのうどん 豆腐とキャベツ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん チンゲン菜のそぼろ煮 バナナ	人参と小松菜のおじや 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とキャベツ煮 バナナ	大根とほうれん草のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	人参と白菜のうどん 白身魚と大根煮 バナナ
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 もやしのそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと白菜のスープ 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 白身魚とたまねぎ煮 オレンジ	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ
午後食	人参と白菜の味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	人参ともやしのうどん 白身魚とほうれん草煮 バナナ	白菜と人参のおじや きゅうりの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 バナナ	キャベツと人参の味噌うどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	ブロッコリーと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とブロッコリー味噌煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と白菜煮 オレンジ	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 豆腐とじゃがいも味噌煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参の味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
午後食	きゅうりと人参のうどん 白身魚と白菜煮 バナナ	小松菜とさつまいものうどん 白身魚と人参煮 バナナ	人参と白菜のおじや きゅうりのそぼろ バナナ	パン(パン粥) じゃがいもときゅうりのスープ 白身魚とたまねぎ バナナ	大根と人参のうどん 豆腐とキャベツ味噌煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 バナナ
	30					
午前食	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐とチンゲン菜の味噌煮 バナナ					
午後食	もやしとチンゲン菜のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ					

※午前・午後食に麦茶を提供します。