



用賀なのはな保育園
深沢分園

2025年6月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	16	月 ごはん チキンピカタ風 トマトサラダ スープ 果物	米 鶏肉、食塩、チーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、油 ケチャップ トマト、きゅうり、コーン缶、豆腐、酢、三温糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、たまねぎ にんじん、ほうれんそう	牛乳 かぼちゃパイ パイ皮、かぼちゃ 牛乳、三温糖	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.6 g
3	17	火 カレーうどん さつまいもの炒め煮 果物	うどん、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、カレー粉 しょうゆ、食塩、片栗粉 さつまいも、鶏肉、にんじん、みりん、しょうゆ 三温糖、ごま、ごま油	麦茶 ピラフおにぎり 米、鶏肉、にんじん たまねぎ、コーン缶 オリーブ油、食塩 しょうゆ	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.6 g
4	18	水 ごはん 鶏肉のごま味噌煮 オクラのゆかり和え 味噌汁 果物	米 鶏肉、にんじん、だいこん、いんげん、みりん みそ、食塩、かつお・昆布だし汁、ごま オクラ、しそふりかけ 煮干だし汁、みそ、豆腐、カットわかめ	牛乳 メロンパントースト 食パン、バター、小麦粉 グラニュー糖	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g
5	19	木 ぶどうロール なすと豚肉の ケチャップ炒め ズッキーニのソテー スープ 果物	ぶどうロール 豚肉、油、にんにく、なす、にんじん、食塩 ケチャップ、三温糖、片栗粉 ズッキーニ、たまねぎ、黄ピーマン、しょうゆ 食塩、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい 万能ねぎ	調製豆乳 焼とうもろこし とうもろこし、しょうゆ	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.1 g
6	20	金 わかめごはん 鮭の唐揚げ はくさいと 小松菜のおかかあえ 味噌汁 果物	米、炊き込みわかめ 鮭、みりん、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 はくさい、こまつな、にんじん、かつお節 しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ	牛乳 オレンジケーキ 小麦粉、コーンスターチ ベーキングパウダー 牛乳、三温糖、バター マーマレード	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.8 g
7	21	土 すき焼き風丼 キャベツとツナの ソテー 清汁 果物	米、豚肉、ねぎ、にんじん、みりん、しょうゆ 食塩、かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、ツナ缶、にんじん、しょうゆ オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし こまつな	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.6 g
9	23	月 コーンバターライス ゆで野菜 さつまいもスープ 果物	米、豚肉、しょうが、ねぎ、コーン缶、バター しょうゆ、みりん、酒 ブロッコリー、にんじん、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏肉 さつまいも、チンゲンサイ	牛乳 チャプチェ はるさめ、豚肉、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、酒 かつお・昆布だし汁、油 しょうゆ、食塩、三温糖	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g



ズッキーニの旬は夏の6～8月で、収穫量が多い産地は長野県です。
炒め物、煮物だけでなくサラダとしても美味しく食べられます。栄養価が高く疲労回復や免疫力を
アップする働きがあります。これからの季節、気温の変動で体調を崩しやすくなります。夏バテ予





用賀なのはな保育園
深沢分園

2025年6月

日付		曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
10	24	火	ソース焼きそば 炒り豆腐 スープ 果物	焼きそばめん、豚肉、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、ソース、三温糖、食塩、油 豆腐、鶏肉、ひじき、にんじん、油、食塩 しょうゆ、三温糖、片栗粉、いんげん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、麴 カットわかめ、万能ねぎ	牛乳 クリームチーズサンド コッペパン、上白糖 クリームチーズ	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.9 g
11	25	水	ごはん りんご照り焼きチキン 豚しゃぶサラダ けの汁 果物	米 鶏肉、食塩、りんご、しょうゆ、みりん、酒 三温糖 もやし、きゅうり、にんじん、豚肉、三温糖 しょうゆ、酢 煮干だし汁、みそ、だいこん、ごぼう、にんじん 豆腐	牛乳 レーズン蒸しパン 牛乳、三温糖、小麦粉 ベーキングパウダー 干しぶどう	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.1 g
12	26	木	ロールパン かじきの クリームソースがけ にんじんのグラッセ スープ 果物	ロールパン かじき、食塩、油、たまねぎ、牛乳、米粉、白ワイン パセリ にんじん、三温糖、バター かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏肉 キャベツ、もやし	麦茶 梅ひじきおにぎり 米、しょうゆ、みりん ひじき、うめ干し、ごま	エネルギー 460 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.5 g
13	30	金	ごはん 鶏つくねのあんかけ キャベツの酢みそ和え 清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、油、しょうゆ かつお・昆布だし汁、酒、三温糖 キャベツ、オクラ、ツナ缶、みそ、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん なす、ねぎ	調製豆乳 あじさいゼリー ぶどうジュース、豆乳 かんてん、上白糖 豆乳ホイップ、三温糖 せんべい	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g
14	28	土	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の中華炒め 味噌汁 果物	米 豚肉、油、豆腐、たまねぎ、にんじん、酒 三温糖、しょうゆ チンゲンサイ、ごま油、にんにく、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、なす、オクラ	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.8 g
27		金	ビビンバ レモンチキン トマト わかめスープ 果物	米、豚肉、しょうゆ、酒、食塩、三温糖、もやし にんじん、ほうれんそう、ごま油 鶏肉、食塩、にんにく、片栗粉、レモン汁 三温糖、しょうゆ、酒、油 トマト かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 カットわかめ、ねぎ、ごま	ぶどうジュース かえるスコーン 小麦粉、よもぎ ベーキングパウダー 牛乳、卵、あんこ 三温糖、バター	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しを使用しています。

※パン類は卵無しを提供しています。乳は含みます。





6月のこんだて



2025年6月

完了期（12か月～18か月頃）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
2	16	月 軟飯 チキンピカタ風 トマトサラダ スープ 果物	米 鶏肉、チーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、油、ケチャップ トマト、きゅうり、コーン缶、豆腐、酢、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、たまねぎ、にんじん ほうれんそう	牛乳 パンプキンケーキ 小麦粉、牛乳、三温糖 ベーキングパウダー、かぼちゃ スティックきゅうり きゅうり、食塩
3	17	火 カレーうどん さつまいもの炒め煮 果物	うどん、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、食塩、片栗粉 さつまいも、鶏肉、にんじん、みりん、しょうゆ、三温糖、ごま ごま油	牛乳 ピラフおにぎり 米、鶏肉、にんじん たまねぎ、コーン缶 オリーブ油、食塩、しょうゆ スティックにんじん にんじん、三温糖
4	18	水 軟飯 鶏肉のごま味噌煮 スティックいんげん 味噌汁 果物	米 鶏肉、にんじん、だいこん、いんげん、みりん、みそ、食塩 かつお・昆布だし汁、ごま スティックいんげん、食塩 煮干だし汁、みそ、豆腐、カットわかめ	牛乳 メロンパントースト 食パン、バター、グラニュー糖 小麦粉 スティックだいこん だいこん、食塩
5	19	木 食パン なすと豚肉の ケチャップ炒め ズッキーニのソテー スープ 果物	食パン 豚肉、油、にんにく、なす、にんじん、食塩、ケチャップ、三温糖 片栗粉 ズッキーニ、たまねぎ、黄ピーマン、しょうゆ、食塩、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、万能ねぎ	牛乳 焼きとうもろこし とうもろこし、しょうゆ 白菜サラダ はくさい、にんじん、酢 三温糖、食塩
6	20	金 わかめごはん 鮭の唐揚げ はくさいと小松菜の おかかあえ 味噌汁 果物	米、炊き込みわかめ 鮭、みりん、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 はくさい、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ	牛乳 オレンジケーキ 小麦粉、コーンスターチ ベーキングパウダー、牛乳 三温糖、バター、マーマレード ふかし芋 じゃがいも、食塩
7	21	土 すき焼き風丼 キャベツとツナのソテー 清汁 果物	米、豚肉、ねぎ、にんじん、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、ツナ缶、にんじん、しょうゆ、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、こまつな	調製豆乳 にんじんおにぎり 米、しょうゆ、食塩 にんじん
9	23	月 コーンバターライス ゆで野菜 さつまいもスープ 果物	米、豚肉、しょうが、ねぎ、コーン缶、バター、しょうゆ みりん、酒 ブロッコリー、にんじん、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも、チンゲンサイ 鶏肉	牛乳 チャプチェ はるさめ、豚肉、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、油 かつお・昆布だし汁、酒 しょうゆ、食塩、三温糖 スープ かつお・昆布だし、食塩 しょうゆ、ブロッコリー にんじん



旬の食





2025年6月

完了期（12か月～18か月頃）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
10	24	火 ソース焼きそば 炒り豆腐 スープ 果物	焼きそばめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ ソース、三温糖、食塩、油 豆腐、鶏肉、ひじき、にんじん、いんげん、油、食塩、しょうゆ 三温糖、片栗粉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、焼ふ 万能ねぎ	牛乳 クリームチーズサンド コッペパン、上白糖 クリームチーズ スティックいんげん いんげん、食塩
11	25	水 軟飯 りんご照り焼きチキン 豚しゃぶサラダ けの汁 果物	米 鶏肉、食塩、りんご、しょうゆ、みりん、酒、三温糖 もやし、きゅうり、にんじん、豚肉、三温糖、しょうゆ、酢 煮干だし汁、みそ、だいこん、ごぼう、にんじん、豆腐	牛乳 レーズン蒸しパン 小麦粉、牛乳、干しぶどう 三温糖、ベーキングパウダー スティックきゅうり きゅうり、食塩
12	26	木 食パン かじぎの クリームソースがけ にんじんのグラッセ スープ 果物	食パン かじぎ、食塩、油、たまねぎ、牛乳、米粉、食塩、白ワイン バセリ にんじん、三温糖、バター かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ、もやし、鶏肉	牛乳 ひじきおにぎり 米、しょうゆ、みりん ひじき、ごま おひたし キャベツ、たまねぎ しょうゆ、三温糖
13	30	金 軟飯 鶏つくねのあんかけ キャベツの酢みそ和え 清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、三温糖 キャベツ、きゅうり、ツナ缶、みそ、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、にんじん、なす、ねぎ	牛乳 ホットケーキ 小麦粉、三温糖、牛乳 ベーキングパウダー スープ かつおだし汁、しょうゆ 食塩、にんじん、たまねぎ
14	28	土 軟飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華炒め 味噌汁 果物	米 豚肉、油、豆腐、たまねぎ、にんじん、酒、三温糖、しょうゆ チンゲンサイ、ごま油、にんにく、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、なす、オクラ	調製豆乳 青菜おにぎり 米、チンゲンサイ、しょうゆ みりん
27	金	金 ビビンバ レモンチキン トマト わかめスープ 果物	米、豚肉、しょうゆ、酒、食塩、三温糖、もやし、にんじん ほうれんそう、ごま油 鶏肉、食塩、にんにく、片栗粉、レモン汁、三温糖、しょうゆ 酒、油 トマト かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、豆腐、ねぎ ごま	牛乳 どら焼き 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、バター、牛乳 こしあん にんじん甘煮 にんじん、三温糖

※行事、材料の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しを使用しています。

※パン類は卵無しを提供しています。乳は含みます。





6月のこんだて



2025年6月

後期食（9か月～11か月頃）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料
2	16	月 おかゆ チキンバーグ トマトサラダ スープ	米 鶏肉、食塩、片栗粉、油、ケチャップ トマト、きゅうり、豆腐、酢、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、にんじん、ほうれんそう
3	17	火 煮込みうどん さつまいもの炒め煮	うどん、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さつまいも、鶏肉、にんじん、三温糖、しょうゆ、ごま、ごま油
4	18	水 おかゆ 鶏肉のごま味噌煮 スティックいんげん 味噌汁	米 鶏肉、にんじん、だいこん、三温糖、みそ、食塩、かつお・昆布だし汁、ごま いんげん、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、豆腐、たまねぎ
5	19	木 食パン なすと豚肉のケチャップ炒め ズッキーニのソテー スープ	食パン 豚肉、油、なす、にんじん、食塩、ケチャップ、三温糖、片栗粉 ズッキーニ、たまねぎ、黄ピーマン、しょうゆ、食塩、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、にんじん
6	20	金 おかゆ 鮭の塩焼き はくさいと小松菜のおかかあえ 味噌汁	米 鮭、食塩、油 はくさい、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ
7	21	土 すき焼き風丼 キャベツとツナのソテー 清汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、三温糖、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁 片栗粉 キャベツ、ツナ缶、にんじん、しょうゆ、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、こまつな
9	23	月 おかゆ 豚肉のバター炒め ゆで野菜 さつまいもスープ	米 豚肉、たまねぎ、バター、しょうゆ ブロッコリー、にんじん、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも、チンゲンサイ、鶏肉
10	24	火 味噌煮込みうどん 炒り豆腐	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かつお・昆布だし汁、みそ 三温糖 豆腐、鶏肉、ひじき、にんじん、油、食塩、しょうゆ、三温糖、片栗粉、いんげん
11	25	水 おかゆ 肉野菜炒め スティックきゅうり けの汁	米 豚肉、もやし、たまねぎ、食塩、しょうゆ、三温糖、片栗粉 きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、だいこん、にんじん、豆腐
12	26	木 食パン かじきのクリームソースがけ にんじんのグラッセ スープ	食パン かじき、食塩、油、たまねぎ、牛乳、米粉、食塩、パセリ にんじん、三温糖、バター かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏肉、キャベツ、もやし
13	30	金 おかゆ 鶏つくねのあんかけ キャベツの酢みそ和え 清汁	米 鶏肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖 キャベツ、にんじん、ツナ缶、みそ、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、にんじん、なす
14	28	土 おかゆ 肉豆腐 チンゲン菜の中華炒め 味噌汁	米 豚肉、油、豆腐、たまねぎ、にんじん、三温糖、しょうゆ チンゲンサイ、ごま油、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、なす、たまねぎ
27		金 五目ごはん チキンバーグ トマト スープ	米、豚肉、しょうゆ、食塩、三温糖、たまねぎ、にんじん 鶏肉、食塩、三温糖、しょうゆ、片栗粉、油 トマト かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ほうれんそう、豆腐



※行事、材料の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※マヨドレは乳・卵無しものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。



2025年6月

中期食（7か月～8か月頃）

用賀なのはな保育園

日付			曜日	献立名	材料	日付			曜日	献立名	材料
2	16	月		おかゆ 豆腐煮 トマト煮 たまねぎ煮 スープ	米 豆腐 トマト たまねぎ 昆布だし汁、かぼちゃ	10	24	火		うどん煮 豆腐煮 たまねぎ煮 キャベツ煮 スープ	うどん 豆腐 たまねぎ キャベツ 昆布だし汁、にんじん
3	17	火		うどん煮 鶏ささ身煮 さつまいも煮 たまねぎ煮 スープ	うどん 鶏肉 さつまいも たまねぎ 昆布だし汁、ほうれんそう	11	25	水		おかゆ 豆腐煮 ほうれんそう煮 だいこん煮 スープ	米 豆腐 ほうれんそう だいこん 昆布だし汁、たまねぎ
4	18	水		おかゆ 豆腐煮 だいこん煮 にんじん煮 スープ	米 豆腐 だいこん にんじん 昆布だし汁、たまねぎ	12	26	木		パンがゆ 白身魚煮 にんじん煮 たまねぎ煮 スープ	食パン 白身魚 にんじん たまねぎ 昆布だし汁、キャベツ
5	19	木		パンがゆ 鶏ささ身煮 はくさい煮 なす煮 スープ	食パン 鶏肉 はくさい なす 昆布だし汁、にんじん	13	30	金	月	おかゆ 鶏ささ身煮 キャベツ煮 なす煮 清汁	米 鶏ささ身 キャベツ なす 昆布だし汁、にんじん
6	20	金		おかゆ 白身魚煮 はくさい煮 じゃがいも煮 味噌汁	米 白身魚 はくさい じゃがいも 昆布だし汁、はくさい	14	28	土		おかゆ 豆腐煮 たまねぎ煮 にんじん煮 スープ	米 豆腐 たまねぎ にんじん 昆布だし汁、なす
7	21	土		おかゆ 鶏ささ身煮 キャベツ煮 たまねぎ煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ たまねぎ 昆布だし汁、にんじん	27		金		おかゆ 豆腐煮 トマト煮 ほうれんそう煮 スープ	米 豆腐 トマト ほうれんそう 昆布だし汁、たまねぎ
9	23	月		おかゆ 鶏ささ身煮 ブロッコリー煮 にんじん煮 スープ	米 鶏肉 ブロッコリー にんじん 昆布だし汁、さつまいも						



※行事、材料等の都合により 献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※とろみをつけるのに、コーンスターチを使用します。
 ※パン類は卵無しのを提供しています。乳は含みます。