

献立表							
2025年6月			3歳未満児			保育園cotori	
日 曜	献 立		3 色 分 類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
2 月	昼食	三色丼 ひじき煮 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若ざや、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：277kcal タンパク：11.6g 脂質：7.1g カルシウム：73mg 鉄：1.3mg
	昼間	りんごとさつまいものケーキ 牛乳	普通牛乳 木綿豆腐	米粉 さつまいも(塊根、皮つき、生)	干しぶどう りんご(皮むき、生)	乳 りんご 大豆	エネルギー：182kcal タンパク：5g 脂質：4.3g カルシウム：132mg 鉄：0.4mg
3 火	昼食	大豆入りじゃこごはん 照り焼きハンバーグ 具だくさんみそ汁	しらす干し(半乾燥品) 黄だいず(水煮缶詰) あおさ(素干し) ぶた、ひき肉(生) 生揚げ かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) 調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) だいこん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：238kcal タンパク：9.5g 脂質：6.4g カルシウム：69mg 鉄：1.1mg
	昼間	レーズンパンケーキ 牛乳	普通牛乳 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉	干しぶどう	乳	エネルギー：188kcal タンパク：4.9g 脂質：6.4g カルシウム：127mg 鉄：0.2mg
4 水	昼食	厚揚げのうま煮 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 生揚げ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	てんさい含蜜糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：334kcal タンパク：14.1g 脂質：13.5g カルシウム：164mg 鉄：2.5mg
	昼間	ブロッコリーとじゃが芋のチーズ焼き 牛乳	ナチュラルチーズ(リコッタ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	ブロッコリー(花序、生)	乳	エネルギー：82kcal タンパク：3.5g 脂質：2.9g カルシウム：87mg 鉄：0.3mg
5 木	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット 蒸し人参とブロッコリー 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生)	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：318kcal タンパク：12.9g 脂質：7.1g カルシウム：93mg 鉄：1.7mg
	昼間	おやつチャーハン	おきあみ(生) あおさ(素干し) かたくちいわし(煮干し)	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：100kcal タンパク：2.2g 脂質：2.3g カルシウム：42mg 鉄：0.5mg
6 金	昼食	白身魚の塩こうじ焼き 人参と小松菜のごま和え 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：210kcal タンパク：10.7g 脂質：2.5g カルシウム：124mg 鉄：1.9mg
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g カルシウム：126mg 鉄：0.6mg
9 月	昼食	鶏肉の切り干しつくね 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	切干しだいこん(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：298kcal タンパク：13.6g 脂質：8.6g カルシウム：98mg 鉄：1.9mg
	昼間	じゃこおやき	しらす干し(微乾燥品) おきあみ(生) あおのり(素干し)	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)		小麦 大豆 ごま	エネルギー：74kcal タンパク：1.8g 脂質：2.1g カルシウム：24mg 鉄：0.2mg
10 火	昼食	魚の煮付け ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	まがれい(生) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 大豆	エネルギー：229kcal タンパク：14g 脂質：1.7g カルシウム：61mg 鉄：1.8mg
	昼間	やさい米粉パンケーキ	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種)	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：117kcal タンパク：3.4g 脂質：2.2g カルシウム：86mg 鉄：0.3mg
11 水	昼食	鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：230kcal タンパク：11.9g 脂質：3.7g カルシウム：45mg 鉄：1.3mg
	昼間	コーンパン	絹ごし豆腐	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	大豆	エネルギー：161kcal タンパク：3.3g 脂質：4.2g カルシウム：23mg 鉄：0.3mg

献立表							
2025年6月		3歳未満児			保育園cotori		
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
12	木	昼食	豆入りキーマカレー ツナキャベツ オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) まぐろ 類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま エネルギー：309kcal タンパク：12.8g 脂質：6.4g カルシウム：78mg 鉄：1.8mg
		昼間	さつまいもきなこ牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮つき、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：108kcal タンパク：4.3g 脂質：5g カルシウム：126mg 鉄：0.5mg
13	金	昼食	肉じゃが 青菜のソテー すまし汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆 エネルギー：275kcal タンパク：10g 脂質：7.4g カルシウム：109mg 鉄：2mg
		昼間	じゃこチーズおにぎり牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乳 ごま	エネルギー：150kcal タンパク：5.7g 脂質：4.8g カルシウム：136mg 鉄：0.3mg
16	月	昼食	豚肉のごま焼き 茹でブロッコリーとさつまいも 味噌汁 ごはん	木綿豆腐(凝固剤：塩化マグネシウム) ぶた、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー：291kcal タンパク：13.1g 脂質：6.8g カルシウム：79mg 鉄：2.1mg
		昼間	みるくぐずもち	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) てんさい含蜜糖	乳 大豆	エネルギー：102kcal タンパク：3.9g 脂質：3.4g カルシウム：67mg 鉄：0.5mg
17	火	昼食	マーボー豆腐 中華サラダ 中華風コンスープ ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル)	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま エネルギー：311kcal タンパク：11.4g 脂質：9.4g カルシウム：111mg 鉄：2.3mg
		昼間	米粉ピザ牛乳	絹ごし豆腐(凝固剤：硫酸カルシウム) プロセスチーズ 普通牛乳	米粉	ブロッコリー(花序、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加)	乳 大豆 エネルギー：177kcal タンパク：6.7g 脂質：4.9g カルシウム：147mg 鉄：0.5mg
18	水	昼食	魚のホイル蒸し トマトとブロッコリー 味噌汁 にんじんごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	有塩バター 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) 赤色トマト(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 生しいたけ(菌床栽培、生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆 エネルギー：226kcal タンパク：12.3g 脂質：2g カルシウム：52mg 鉄：1.1mg
		昼間	かぼちゃおやき牛乳	普通牛乳	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉)	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆 エネルギー：214kcal タンパク：3.5g 脂質：5.1g カルシウム：101mg 鉄：0.4mg

献立表

2025年6月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
19 木	昼食	厚揚げ入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	生揚げ ぶた ひき肉(生) かたくち いわし(煮干し) かつお節 米みそ (淡色辛みそ)	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮む き、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー (花序、生) にんじん(根、皮むき、 生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま エネルギー：309kcal タンパク：13.8g 脂質：8.6g カルシウム：136mg 鉄：2.2mg
	昼間	あおさポテト 牛乳	あおさ(素干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	乳	エネルギー：89kcal タンパク：3.2g 脂質：2.4g カルシウム：70mg 鉄：0.3mg
20 金	昼食	鶏つくね 蒸し野菜のごまだれ 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわ し(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひ き肉(生) 普通牛乳 カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん 粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮むき、生) ブロッコリー(花 序、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：306kcal タンパク：13.8g 脂質：7.6g カルシウム：100mg 鉄：1.7mg
	昼間	豆腐きなこパン 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 絹ごし 豆腐 普通牛乳	甘酒 てんさい含蜜糖 米粉	乳 大豆	エネルギー：162kcal タンパク：5.7g 脂質：4.3g カルシウム：110mg 鉄：0.4mg
23 月	昼食	お豆腐ミートローフ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま (ねり) てんさい含蜜糖 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊 根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) ブロッコリー (花序、生) にんじん(根、皮むき、 生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま エネルギー：307kcal タンパク：11.8g 脂質：9.5g カルシウム：103mg 鉄：2mg
	昼間	フルーツ甘酒 玄米シリアル	普通牛乳	甘酒 米菓(塩せんべい)	ネーブル(砂じょう、生)	乳 オレンジ エネルギー：112kcal タンパク：3.4g 脂質：2g カルシウム：62mg 鉄：0.1mg
24 火	昼食	ひじき入りハンバーグトマト煮込み 蒸し人参 じゃがいものポタージュ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき (ほしひじき、ステンレス釜、乾) か たくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ 油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 有塩バター 水稲穀粒 (精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 (ジュース、食塩添加) にんじん (根、皮つき、生) ブロッコリー(花 序、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま エネルギー：349kcal タンパク：12.6g 脂質：10.2g カルシウム：82mg 鉄：2.3mg
	昼間	冷やし焼き芋 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)	乳	エネルギー：127kcal タンパク：2.8g 脂質：2.4g カルシウム：89mg 鉄：0.4mg
25 水	昼食	豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 にんじんごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり (焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) かつお節	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白 米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう (葉、通年平均、生) にんじん(根、 皮むき、生) えのきたけ(生) にん じん(根、皮つき、生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま エネルギー：349kcal タンパク：12.9g 脂質：14g カルシウム：66mg 鉄：2.2mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ (赤色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(い り) 米ぬか油	バナナ(生)	バナナ 大豆 ごま エネルギー：102kcal タンパク：2.9g 脂質：5.6g カルシウム：38mg 鉄：0.8mg
26 木	昼食	魚の煮付け 茹でブロッコリーとさつまいも 味噌汁 ごはん	まがれい(生) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲 穀粒(精白米)	しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生) にんじん (根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、 生)	小麦 大豆 エネルギー：255kcal タンパク：14.3g 脂質：1.9g カルシウム：66mg 鉄：1.3mg
	昼間	かぼちゃドーナツ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 甘 酒	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	乳 エネルギー：159kcal タンパク：3.5g 脂質：7.6g カルシウム：77mg 鉄：0.1mg

献立表							保育園cotori																	
2025年6月		3歳未満児																						
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価																	
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)																			
27	金	昼食 豆入りキーマカレー キャベツサラダ オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) まぐろ 類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：309kcal タンパク：12.8g 脂質：6.4g カルシウム：78mg 鉄：1.8mg																	
		昼間 オートミールのレーズンクッキー牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しぶどう パナナ(生)	乳 パナナ	エネルギー：166kcal タンパク：4.7g 脂質：7.8g カルシウム：100mg 鉄：0.6mg																	
30	月	昼食 魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：322kcal タンパク：14.6g 脂質：8.9g カルシウム：129mg 鉄：1.3mg																	
		昼間 バナナ米粉蒸しパン牛乳	普通牛乳	米粉	バナナ(生)	乳 パナナ	エネルギー：139kcal タンパク：3.9g 脂質：3.1g カルシウム：114mg 鉄：0mg																	
<梅ジュース作りのお知らせ> もうすぐ青梅の出回る時期。cotoriでは、今年も梅ジュース作りを考えています。青梅、氷砂糖またはきび砂糖を清潔な容器に入れて、毎日みんなで容器を振ったり、エキスが出てくる様子を観察したりして、出来上がった乾杯をしたいと思っています！アレルギー等心配なことがありましたら、お知らせください。 ※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。 ※白身魚のメニューでは、仕入れ状況により、カレイ・赤魚・タラ・鮭などを使用します。 ※その他、食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。 <table><tr><th></th><th>目標値</th><th>月平均値</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>475kcal</td><td>424kcal</td></tr><tr><td>タンパク</td><td>18.0g</td><td>16.5g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.9g</td><td>11.2g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>225mg</td><td>181mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>2.2mg</td><td>2.2mg</td></tr></table>								目標値	月平均値	エネルギー	475kcal	424kcal	タンパク	18.0g	16.5g	脂質	13.9g	11.2g	カルシウム	225mg	181mg	鉄	2.2mg	2.2mg
	目標値	月平均値																						
エネルギー	475kcal	424kcal																						
タンパク	18.0g	16.5g																						
脂質	13.9g	11.2g																						
カルシウム	225mg	181mg																						
鉄	2.2mg	2.2mg																						