

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 火	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(煮干し) 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) 緑豆もやし(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	バナナ米粉蒸しパン 牛乳	普通牛乳	米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：139kcal タンパク：3.9g 脂質：3.1g カルシウム：114mg 鉄：0mg
3 水	昼食	大豆入りじゃごはん 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(煮干し) 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) 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 木	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)	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) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	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 金	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(煮干し) 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
9 火	昼食	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
10 水	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 牛乳	フロセスチーズ 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 木	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
12 金	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

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)		
		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	
16	火	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	
17	水	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	
18	木	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	
19	金	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) 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)		
23	火	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
24	水	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
25	木	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
26	金	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 味噌汁 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
30	火	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

※「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。

	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