

令和 7 年度 6 月 献 立 表							あいあいセンター
日 曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き			
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える	
2(月) 24(火)	ごはん	お肉ピカタ がめ煮、味噌汁 いちごミルクゼリー	449 kcal 26.8g 173 mg	豚肉、卵、牛乳 鶏肉、高野豆腐 味噌、ヨーグルト	米、薄力粉、油 三温糖、片栗粉 里芋	ごぼう、にんじん、れんこん、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ、ジャム、生椎茸	
3(火) 30(月)	ジャー ジャー め ん	大根ささみサラダ みたらしポテト かきたま汁、ヨーグルト	438 kcal 20.1g 242 mg	豚肉、味噌、鶏肉 卵、ヨーグルト	中華麺、油 ゴマ油、三温糖 片栗粉、じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、しょうが、ニンニク 大根、きゅうり、にんじん、えのき、小松菜	
4(水) 16(月)	ごはん	卵焼き 豚肉とトマトの和え物 味噌汁、カルピスミルクゼリー	469 kcal 22.4g 220 mg	鶏肉、高野豆腐 卵、豚肉、薄揚げ 味噌、牛乳、カルピス	米、油、三温糖 ゴマ油、ゴマ、素麺	切干大根、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、トマト、しょうが、レモン汁、白菜 しめじ、ねぎ	
5(木) 17(火)	ごはん	魚フライ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ、バナナ	456 kcal 18.8g 133 mg	魚、卵、ハム ベーコン	米、薄力粉、油 パン粉、ゴマ、ゴマ油 片栗粉、三温糖 じゃが芋	キャベツ、きゅうり、にんじん、ワカメ 玉ねぎ、ナス、トマト缶、ニンニク、バナナ	
6(金) 19(木)	ごはん	鶏肉照り焼き 洋風ひじき煮 味噌汁、小豆ミルクゼリー	442 kcal 22.6g 162 mg	鶏肉、味噌、豚肉 高野豆腐、豆腐 小豆	米、三温糖、油 牛乳、生クリーム	ひじき、ピーマン、深ねぎ、コーン、大根 ごぼう、にんじん、生椎茸	
7(土) 21(土)	チキン カレー	春雨ごまヨサラダ 粉ふき芋 ミロゼリー	485 kcal 20.8g 221 mg	鶏肉、高野豆腐 チーズ、牛乳 ハム	米、油、三温糖 ゴマ、マヨネーズ じゃが芋、春雨	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク きゅうり、大根、パセリ	
9(月)	チキン カレー	三色野菜中華漬 フライドポテト フルーツゼリー	476 kcal 18.0g 151 mg	鶏肉、高野豆腐 チーズ、牛乳	米、油、三温糖 ゴマ、ゴマ油 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク きゅうり、パプリカ、大根、レモン汁	
10(火) 25(水)	ロール パ ン	松風焼き マカロニケチャップソテー ポトフ、フルーツゼリー	445 kcal 23.2g 164 mg	鶏肉、高野豆腐 味噌、豚肉、チーズ 牛乳、ベーコン	パン、三温糖、油 ゴマ、マカロニ レモン汁	玉ねぎ、ニンニク、にんじん、キャベツ ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ	
11(水) 26(木)	ごはん	魚中華炒め ビーンズサラダ 味噌汁、りんごゼリー	476 kcal 18.4g 199 mg	魚、白インゲン チーズ、豚肉 厚揚げ、味噌	米、片栗粉、油 三温糖、片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、生椎茸 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ	
12(木) 20(金)	ごはん	コロッケ にんじんサラダ 味噌汁、オレンジ	457 kcal 13.8g 151 mg	豚肉、牛肉、卵 豆腐、味噌	米、じゃが芋、油 三温糖、薄力粉 パン粉、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、パイン缶 レーズン、小松菜、えのき、生椎茸、ねぎ オレンジ	
13(金) 23(月)	中 華 丼	バターしょうゆチキン 大根とわかめスープ チョコバナナプリン	426 kcal 23.5g 164 mg	豚肉、カニカマ、卵 鶏肉、ベーコン 牛乳	米、油、ゴマ油 片栗粉、バター ゴマ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、白菜 しょうが、ニンニク、大根、ワカメ、バナナ	
18(水) 27(金)	ごはん	擬製豆腐 さつま揚げ 味噌汁、人参ゼリー	493 kcal 22.5g 169 mg	豆腐、鶏肉、卵 カニカマ、魚すり身 味噌	米、油、三温糖 片栗粉	玉ねぎ、にんじん、生椎茸、かぼちゃ 大根、えのき、ねぎ、レモン汁	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

食べる意欲をはぐくむために

子どもの食べる意欲をはぐくむには、食べものの
おいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有すること
が大切です。

家族と一緒に食
べるときに、「みんな
で食 べるとおいしい
ね」といった声をか
けることも、楽しい雰
囲気をつくる大事な
ポイントになります。

旬の食材

パイナップル

マツボックリのような形が特徴で、海外
からも輸入されていますが、国内では
沖縄県が主な産地です。
たんぱく質の分解酵素が含まれている
ため、食後に食べると消化を助けてく
れるほか、酢豚など肉料理に入れると
肉をやわらかくしてくれます。