

令和7年 6月献立表

甲府市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	主食・副食 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	離乳食 (中期以降)	主な食材			☆午前のおやつ 午後のおやつ	主な食材		
			赤色 血や肉を作る食品	緑色 体の調子を整える食品	黄色 カや体温となる食品		赤色	緑色	黄色
2月	ごはん 	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	とりにくのてりやき	鶏そぼろ煮	鶏肉	玉ねぎ 人参	三葉糖	ここあむしぱん	牛乳		ホットケーキミックス パター 砂糖
	きゃべつのみそ汁	大根のみそ汁	塩昆布	キャベツ 人参		ぎゅうにゅう	牛乳		
	483kcal・21.0g・14.0g・1.8g	だいこんのみそしる							
3月	きつねうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参	0糖)うどん 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	かきあげ	鶏肉のとろみ煮	竹輪	玉ねぎ 人参	小麦粉 油	ひとくちぜりー			
	ゆかりあえ			きゅうり 人参 大根		せんべい			
	463kcal・15.4g・21.7g・1.6g					むぎちや			
4月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	とりにくのやさしいため	そぼろ野菜	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ	油 砂糖 片栗粉	とうにゅうほっとけーき	牛乳		ホットケーキミックス パター
	きりぼしだいこんのもの	小松菜のみそ汁	さつま揚げ	切干大根 人参 0糖)いんげん	油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
	490kcal・21.8g・14.0g・1.6g	こまつなのみそしる	味噌	小松菜 長ねぎ					
5月	こっぺぱん	パンがゆ			コッペパン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	はんぱーぐ	鶏肉のコトコト煮	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ	油 パン粉 砂糖	ふる一つよーぐると	ヨーグルト		パン 黄桃
	こーんいりさらだ	グリーンスープ		キャベツ 人参 0糖)コーン	オリーブ油 砂糖	むぎちや			
	454kcal・20.8g・19.4g・1.7g	ペーこんすーぷ	ベーコン	白米 玉ねぎ 人参					
6月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	さばのみそに 	白身魚のふわふわ煮	鰹 味噌	長ねぎ	砂糖	きなこまかに	きな粉		マカロニ 砂糖
	こまつなのなっとうあえ	すまし汁	納豆 おかか	小松菜 人参		ぎゅうにゅう	牛乳		
	484kcal・24.5g・13.2g・1.5g	すまししる	わかめ	人参 玉ねぎ					
7月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆ぜりー・むぎちや			
	ぶたやきにく	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参	砂糖	せんべい			
	ぶろっこりーのおかかあえ	玉ねぎのみそ汁	おかか	0糖)ブロッコリー 人参		りんごかじゅう			
	508kcal・14.1g・16.5g・1.2g	ふのみそしる		玉ねぎ	鶏 じゃが芋				
9月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	いりどり	豆腐野菜	鶏肉 さつま揚げ	大根 人参 0糖)いんげん	こんにゃく 砂糖	あじさいぜりー			
	わふうあえ	白菜のみそ汁	ハム	人参 きゅうり 白菜	砂糖	さっぽろぼと			
	482kcal・17.9g・16.3g・1.6g	なめこのみそしる	豆腐 味噌	なめこ 長ねぎ		むぎちや			
10月	しおやきそば	おかゆ	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	0糖)焼きそば用 ごま油	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	すていっくさらだ	そぼろ煮	味噌	大根 人参 きゅうり	砂糖	しゅがーばたーさんど			食パン パター 砂糖
	ちゅうかすーぷ	チンゲン菜スープ	なると	チンゲン菜 玉ねぎ 0糖)コーン		ぎゅうにゅう	牛乳		
	398kcal・15.4g・16.1g・1.8g								
11月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	にくだんごのもの	野菜煮込み	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜	片栗粉 醤油 砂糖	とうもろこし			とうもろこし
	やさいのごまずあえ	キャベツのみそ汁		キャベツ 人参 0糖)ブロッコリー	ごま	びすけっと			
	507kcal・18.1g・17.8g・1.6g	えのきのみそしる	わかめ 味噌	えのき 玉ねぎ		むぎちや			
12月	しょくぱん	パンがゆ			食パン	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	さけふらい	白身魚の野菜煮	鮭		小麦粉 パン粉 油	ふのさくさくかりんとう			鮭 パター 砂糖
	こーるするーさらだ	オニオンスープ		キャベツ 人参 0糖)コーン	マヨネーズ	ぎゅうにゅう	牛乳		
	467kcal・24.5g・15.9g・2.0g	こんそめすーぷ		玉ねぎ 小松菜 しめじ 人参					
13月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ぼーくかれー	じゃがそばろ	豚肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油	かたつむりけーき			
	ぐりーんさらだ	キャロットスープ	0糖)ブロッコリー キャベツ 0糖)枝豆 人参		オリーブ油 砂糖	せんべい			
	685kcal・16.5g・25.3g・2.2g	やくると				むぎちや			
14月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ぼーくかれー	じゃがそばろ	豚肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油	おうとうれとると			黄桃
	ぐりーんさらだ	キャロットスープ	0糖)ブロッコリー キャベツ 0糖)枝豆 人参		オリーブ油 砂糖	せんべい			
	578kcal・14.8g・20.6g・2.0g	やくると				むぎちや			
16月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	とりにくのけちやっぷいため	鶏肉のやわらか煮	豚肉	玉ねぎ 人参	砂糖	せんべい			
	べじさらだ	ポテトスープ	0糖)ブロッコリー 人参		砂糖	りんごかじゅう			
	418kcal・12.9g・7.6g・1.3g	ぼてとすーぷ		玉ねぎ 0糖)コーン	じゃが芋				
16月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	つるんちやいな	鶏肉の煮物	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン	醤油 油 砂糖	あいす			
	もやしなむる	ほうれん草スープ		ほうれん草 もやし 人参	砂糖 ごま油	くらっかー			
	648kcal・16.8g・31.7g・1.5g	わかめすーぷ	わかめ	長ねぎ えのき		むぎちや			