

2026年06月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加																
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																	
1	月	わかめご飯 ポトフ 洋風白和え 果物(バナナ)	牛乳 たまじゃこクッキー 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、すりこごま、黒ごま	牛乳、牛肉、カッテージチーズ、ウインナー、しらす干し	バナナ、ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス	牛乳	17	水	雑穀ご飯 アジのフライ 干草和え みそ汁 果物(バナナ)	牛乳 とうもろこし 温野菜(にんじん) 果物(バナナ) いりこ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、雑穀、すりこごま、三温糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、みそ、油揚げ、いりこ、生わかめ、たい	バナナッフル、バナナ、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	牛乳																
2	火	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 トマト すまし汁 果物(バナナッフル)	牛乳 デザートース(ピーチ) 温野菜(ごぼう) パン	米、ロールパン、砂糖、油、麩	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、錦糸卵、生わかめ、かまぼこ、のり	かぼちゃ、バナナッフル、もも缶、ほうれんそう、トマト、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳	18	木	パン 汁ピーン がんもどきと野菜の煮物 果物(メロン)	ジャポ(鉄&葉酸マスカット味) なっとく丼 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、ロールパン、ピーン、じゃがいも、油、砂糖	ジョア(鉄&葉酸マスカット味)、がんもどき、豚肉、挽きわり納豆、豚ひき肉	オレンジ、メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ(冷凍)、いんげん、ねぎ、干しいたけ	牛乳																
3	水	雑穀ご飯 ギョウロツケ マカロニサラダ みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 米粉黒糖蒸しパン 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米、米粉、黒砂糖、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、片栗粉、雑穀	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、豆乳、みそ、ハム、油揚げ	バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、なす、コーン、セロリー、えのきたけ、ねぎ	牛乳	19	金	雑穀ご飯 鶏ごぼろのつくね ひじきのミルクサラダ みそ汁 果物(バナナ)	牛乳 マカロニきなこ マカロニ(セロリー) 果物(バナナ)	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、雑穀、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム、きなこ、スキムミルク、卵、油揚げ、ひじき	ほうれんそう、バナナ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、セロリー、えのきたけ、ねぎ	牛乳																
4	木	パン みそラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜(にんじん) 果物(キウイ)	牛乳 なめだけご飯 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	ゆで中華めん、米、ぶどうロールパン、油、砂糖、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏レバー、豚肉、みそ、ツナ缶	オレンジ、もやし、キウイフルーツ、なめだけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ(冷凍)、コーン、根深ねぎ、ねぎ、いんげん	牛乳 さつまいも	20	土	♪ぶどう懸談♪ 親子丼 花かつお和え 果物(オレンジ)	牛乳 手作りラスク 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、フランスパン、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、すりこごま	牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節、かまぼこ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん(たくあん)、みつば	牛乳																
5	金	雑穀ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 カルピス寒天 温野菜(いんげん) パン いりこ	米、じゃがいも、よもぎロールパン、マーマレード、油、雑穀、砂糖、かんでん	牛乳、鶏もも肉、カルピス、木綿豆腐、みそ、ツナ缶、油揚げ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、えのきたけ、ねぎ、パセリ	牛乳	22	月	雑穀ご飯 マーボ豆腐 ナムル 果物(バナナッフル)	牛乳 ツナパン 温野菜(セロリー) 果物(オレンジ)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、雑穀、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、赤みそ、卵、ハム、しらす干し	たまねぎ、バナナッフル、オレンジ、にんじん、きゅうり、もやし、セロリー、ねぎ、パセリ、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳																
6	土	♪ゆゆうりっふ懸談♪ 中華どんぶり 春雨の酢の物 果物(オレンジ)	牛乳 ホットケーキ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、えび、ハム、卵	はくさい、バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だけこの、ねぎ、干しいたけ	牛乳	23	火	♪お誕生日会♪ ゆりのご飯 ★鶏のから揚げ(カレー味) キャベツの中華和え もすく汁 果物(メロン) セリー	牛乳 手作りプリン 温野菜(ごぼう) パン	米、白パン、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、もすく、卵、しらす干し、カットわかめ、木綿豆腐	キャベツ、メロン、きゅうり、みかん缶、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳																
8	月	雑穀ご飯 肉団子のトマトスープ 切り干し大根のマヨネーズサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 抹茶マフィン 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、雑穀、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン、グリーンアスパラガス、セロリー、切り干しだいこん、トマトピューレ	牛乳	24	水	雑穀ご飯 いわしの梅煮 小松菜の納豆和え 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 果物(オレンジ)	牛乳 サンドイッチ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米、食パン、マヨネーズ、雑穀、砂糖	牛乳、いわし、ツナ缶、挽きわり納豆、みそ、しらす干し、油揚げ、木綿豆腐、たい	きゅうり、バナナ、ごまつな、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、うめ干し、ねぎ、しょうが	牛乳																
9	火	豚丼 野菜の浅漬け トマト 果物(バナナッフル)	牛乳 りんご寒天 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米、ロールパン、グラニュー糖、砂糖、油、かんでん、麩	牛乳、豚肉、いりこ、塩こんぶ、カットわかめ	りんごジュース、たまねぎ、バナナッフル、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、ねぎ、えのきたけ	牛乳 すまし汁	25	木	パン スパゲティナポリタン 手羽中の甘煮 野菜スープ 果物(すいか)	牛乳 鮭と小松菜のご飯 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、ロールパン、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏手羽肉、ベーコン、さけ、ウインナー、鶏もも肉	たまねぎ、すいか、オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、トマトピューレ、コーン、マジックルーフ、ごまつな、しめじ、パセリ	牛乳																
10	水	雑穀ご飯 釜の塩焼き 五目きんぴら みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 ★じゃがいもたこ焼き風 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	じゃがいも、米、糸こんにゃく、小麦粉、油、雑穀、砂糖、すりこごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、牛肉、みそ、油揚げ、かつお節、あおのり	バナナ、オレンジ、れんこん、ごぼう、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	牛乳	26	金	雑穀ご飯 豚肉とピーマンの炒め煮 粉うさぎいも みそ汁 果物(キウイ)	牛乳 ミルクもち 温野菜(いんげん) 果物(バナナ) いりこ	米、じゃがいも、くず粉、砂糖、黒砂糖、雑穀、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、きな粉、油揚げ、いりこ	バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、だけこの(ゆで)、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳																
11	木	パン カレーうどん ゆで鶏といんげんのお和え 果物(キウイ)	牛乳 じゃこチーズご飯 温野菜(セロリー) 果物(オレンジ)	米、干しうどん、ぶどうロールパン、じゃがいも、ねりごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、チーズ、しらす干し、スキムミルク、あおのり	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、いんげん、セロリー、根深ねぎ、ねぎ	牛乳	27	土	♪ねんげ懸談♪ パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物(オレンジ)	牛乳 ひじきご飯 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米、白パン、干しうどん、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、カットわかめ、かまぼこ	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いんげん、ねぎ、ひじき、干しいたけ	牛乳																
12	金	雑穀ご飯 肉じゃが ししゃも みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 黄粉トースト 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米、じゃがいも、食パン、糸こんにゃく、マーガリン、砂糖、油、雑穀	牛乳、ししゃも、牛肉、木綿豆腐、みそ、きな粉、油揚げ、生わかめ、たい	たまねぎ、バナナ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	牛乳	29	月	雑穀ご飯 華風スープ ゴヤチャンプルー 果物(バナナッフル)	牛乳 キャロットドーナツ 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、雑穀、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、豚肉、かつお節	バナナッフル、バナナ、たまねぎ、にがりがり・ゴヤ、はくさい、にんじんジュース、にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳																
13	土	♪つくしんぼ懸談♪ パン にゅうめん 小松菜とツナのごま酢和え 果物(オレンジ)	牛乳 わかめご飯 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、白パン、干しうどん、めん、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ缶、かまぼこ	ごまつな、バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しいたけ	牛乳	30	火	雑穀入りカレーライス フレンチサラダ トマト 果物(メロン)	牛乳 ヨーグルト和え 温野菜(ごぼう) パン	米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖、雑穀	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、メロン、にんじん、バナナ、きゅうり、もも缶、りんご缶、トマト、ごぼう、えだまめ(冷凍)	牛乳																
15	月	雑穀ご飯 豚汁 高野豆腐の卵とし チーズ巻き揚げ 果物(オレンジ)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、糸こんにゃく、ぎょうざの皮、油、雑穀、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ、卵、高野豆腐、みそ、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、だけこの(ゆで)、セロリー、ごぼう、いんげん、干しぶどう、ねぎ	牛乳	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1 月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>536 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.6 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.5g</td> <td>カルシウム</td> <td>229 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.5g</td> <td>ビタミンC</td> <td>37 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.8g</td> <td>食物繊維</td> <td>5.3 g</td> </tr> </table>							1 月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	536 kcal	鉄	2.6 mg	たんぱく質	21.5g	カルシウム	229 mg	脂質	15.5g	ビタミンC	37 mg	塩分	1.8g	食物繊維	5.3 g
1 月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	536 kcal	鉄	2.6 mg																											
	たんぱく質	21.5g	カルシウム	229 mg																											
	脂質	15.5g	ビタミンC	37 mg																											
	塩分	1.8g	食物繊維	5.3 g																											
16	火	雑穀入りハヤシライス トレンジングサラダ 果物(キウイ)	牛乳 あじさい寒天 温野菜(ごぼう) パン	米、白パン、じゃがいも、砂糖、油、雑穀	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉、ハム、かんでん	ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン、トマト、しめじ、ピーマン、マジックルーフ	牛乳	<p>★10日のじゃがいもたこ焼き風と23日の鶏肉の唐揚げ(カレー味)は、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。</p> <p>※都合により献立が一部変更になることがあります。</p> <p>※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。</p>																							