

6月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	月	麦茶 ミレービスケット	きつねうどん 鶏の照り焼き キャベツの塩昆布和え パイナップル	牛乳 コーンおにぎり	油揚げ・鶏もも・牛乳	干しうどん・砂糖 薄力粉・米油・ごま油 いり白ごま・米	にんじん・たまねぎ キャベツ・塩昆布 パイナップル缶・コーン	昆布、かつおだし しょうゆ・みりん・食塩 料理酒・コンソメ・パセリ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 11 カルシウム(mg) 202 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.6	
2	火	麦茶 うさぎのしっぽ	チキンライス 大根サラダ スープ(たまねぎ・じゃがいも) パイナップル	牛乳 ココア寒天プリン	牛乳・鶏むね スキムミルク	米・砂糖・米油 米油・じゃがいも マヨドレ	たまねぎ・にんじん 大根・コーン・粉寒天 さやいんげん パイナップル缶	トマトケチャップ・コンソメ 食塩・水 ココア	エネルギー(kcal) 386 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 10.5 カルシウム(mg) 208 鉄(mg) 1.1 食塩相当量(g) 1.4	
3	水	麦茶 かぼちゃ ポーロ	かえるごはん かぼちゃコロケ 雨つぶコロコロサラダ すまし汁(たまねぎ・わかめ) いちごゼリー	牛乳 じゃこトースト	調整豆乳・牛乳 しらす干し 豚ひき肉	米・米油 薄力粉・パン粉 砂糖・食パン ストロベリーゼリー	青のり・グリーンピース にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ブロッコリー コーン・カットわかめ	食塩・水 中濃ソース・しょうゆ みりん・穀物酢 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 183 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1.6	
4	木	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん つくねの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁(こまつな・豆腐) パイナップル	牛乳 あじさいケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 絹ごし豆腐・みそ 牛乳・乳飲料 ホイップクリーム	米・米油 かたくり粉・砂糖 いり白ごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん ごぼう・こまつな パイナップル缶・粉寒天 グレープジュース	食塩・しょうゆ・みりん 昆布、かつおだし 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 20.3 カルシウム(mg) 251 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1	
5	金	麦茶 星っこ	ごはん めかじきのタルタル焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 ごまクッキー	めかじき・かつお削り節 ヨーグルト・牛乳	米・マヨドレ 薄力粉・いり白ごま 砂糖・米油	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・キャベツ カットわかめ	料理酒・食塩・しょうゆ 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 270 鉄(mg) 4.5 食塩相当量(g) 1	
6	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 238 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2	
8	月	麦茶 ミレービスケット	ベーコンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	牛乳 マカロニナポリタン	バラベーコンスライス (乳卵不使用) 牛乳・鶏ひき肉・ツナ	米・米油 砂糖・いり白ごま じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー・にんじん コーン・オレンジ グリーンピース	コンソメ・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・水 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー(kcal) 416 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 13.9 カルシウム(mg) 178 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1.3	
9	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん レモン醤油だれの唐揚げ 和風ポテサラ みそ汁(大根・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏むね・かつお削り節 みそ・牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト	米・かたくり粉 米油・砂糖 じゃがいも・マヨドレ マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	レモン果汁・にんじん さやいんげん・大根 キャベツ	料理酒 おろししょうが・しょうゆ 昆布、かつおだし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 16.9 カルシウム(mg) 192 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 0.9	
10	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン ハンバーグトマトソース キャベツのフレンチサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) オレンジ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳・かつお削り節	食パン・米油 パン粉・砂糖 無塩バター・米	たまねぎ・トマト水煮 キャベツ・にんじん きゅうり・コーン ブロッコリー・オレンジ 青のり	水・食塩 トマトケチャップ 穀物酢・コンソメ しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 195 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.7	
11	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ) パイナップル	牛乳 りんごジャム蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉 みそ・牛乳	米・米油 砂糖・かたくり粉 すり白ごま・じゃがいも 薄力粉・りんごジャム	たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれん草・ねぎ パイナップル缶	昆布、かつおだし しょうゆ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 246 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 0.9	
12	金	麦茶 星っこ	ごはん カレーの煮つけ ひじきのサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 わかめおにぎり	カレー・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	米・砂糖 かたくり粉・ごま油 いちごミックスジャム いり白ごま	ひじき・にんじん かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ	昆布、かつおだし おろししょうが・しょうゆ みりん・水・穀物酢 料理酒・食塩	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 7.6 カルシウム(mg) 259 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.5	
13	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 224 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1	
15	月	麦茶 ミレービスケット	きつねうどん 鶏の照り焼き キャベツの塩昆布和え パイナップル	牛乳 コーンおにぎり	油揚げ・鶏もも・牛乳	干しうどん・砂糖 薄力粉・米油・ごま油 いり白ごま・米	にんじん・たまねぎ キャベツ・塩昆布 パイナップル缶・コーン	昆布、かつおだし しょうゆ・みりん・食塩 料理酒・コンソメ・パセリ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 11 カルシウム(mg) 202 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.6	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。
 ※全日卵を使用した献立はありません。

6月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
16	火	麦茶 うさぎの しっぽ	チキンライス 大根サラダ スープ(たまねぎ・じゃがいも) パイナップル	牛乳 ココア寒天プリン	牛乳・鶏むね スキムミルク	米・砂糖・米油 米油・じゃがいも マヨドレ	たまねぎ・にんじん 大根・コーン・粉寒天 さやいんげん パイナップル缶	トマトケチャップ・コンソメ 食塩・水 ココア	エネルギー(kcal) 386 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 10.5 カルシウム(mg) 208 鉄(mg) 1.1 食塩相当量(g) 1.4	
17	水	麦茶 わいわい ス ティック ゼリー	カレーライス トマトときゅうりのさっぱり和え スープ(たまねぎ・コーン) オレンジ	牛乳 じゃこトースト	豚小間・スキムミルク 牛乳・しらす干し	米・じゃがいも 米油・砂糖・食パン マヨドレ	たまねぎ・にんじん トマト・きゅうり・コーン オレンジ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・穀物酢 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 183 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1.6	
18	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん つくねの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁(こまつな・豆腐) パイナップル	牛乳 きなこケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 絹ごし豆腐・みそ 牛乳・乳飲料・きな粉	米・米油 かたくり粉・砂糖 いり白ごま ホットケーキミックス (乳卵不使用)	たまねぎ・にんじん ごぼう・こまつな パイナップル缶	食塩・しょうゆ・みりん 昆布、かつおだし 料理酒	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 20.3 カルシウム(mg) 251 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1	
19	金	麦茶 星っこ	ごはん めかじきのタルタル焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 ごまクッキー	めかじき・かつお削り節 ヨーグルト・牛乳	米・マヨドレ 薄力粉・いり白ごま 砂糖・米油	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・キャベツ カットわかめ	料理酒・食塩・しょうゆ 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 270 鉄(mg) 4.5 食塩相当量(g) 1	
20	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 238 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2	
22	月	麦茶 ミレービ スケツト	ベーコンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	牛乳 マカロニナポリタン	バラベーコンスライス (乳卵不使用) 牛乳・鶏ひき肉・ツナ	米・米油 砂糖・いり白ごま じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー・にんじん コーン・オレンジ グリーンピース	コンソメ・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・水 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー(kcal) 416 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 13.9 カルシウム(mg) 178 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1.3	
23	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん レモン醤油だれの唐揚げ 和風ポテサラ みそ汁(大根・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏むね・かつお削り節 みそ・牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	米・かたくり粉 米油・砂糖 じゃがいも・マヨドレ マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	レモン果汁・にんじん さやいんげん・大根 キャベツ	料理酒 おろししょうが・しょうゆ 昆布、かつおだし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 16.9 カルシウム(mg) 192 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 0.9	
24	水	麦茶 わいわい ス ティック ゼリー	食パン ハンバーグトマトソース キャベツのフレンチサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) オレンジ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳・かつお削り節	食パン・米油 パン粉・砂糖 無塩バター・米	たまねぎ・トマト水煮 キャベツ・にんじん きゅうり・コーン ブロッコリー・オレンジ 青のり	水・食塩 トマトケチャップ 穀物酢・コンソメ しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 195 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.7	
25	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれんそうのごま和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ) パイナップル	牛乳 りんごジャム蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉 みそ・牛乳	米・米油 砂糖・かたくり粉 すり白ごま・じゃがいも 薄力粉・りんごジャム	たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれんそう・ねぎ パイナップル缶	昆布、かつおだし しょうゆ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 246 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 0.9	
26	金	麦茶 星っこ	ごはん カレイの煮つけ ひじきのサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	ジョア わかめおにぎり	カレイ・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク ジョアマスカット	米・砂糖 かたくり粉・ごま油 いちごミックスジャム いり白ごま	ひじき・にんじん かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ	昆布、かつおだし おろししょうが・しょうゆ みりん・水・穀物酢 料理酒・食塩	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 4.1 カルシウム(mg) 294 鉄(mg) 5.8 食塩相当量(g) 1.5	
27	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 224 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1	
29	月	麦茶 ミレービ スケツト	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと切干大根の和え物 みそ汁(豆腐・しめじ) パイナップル	牛乳 メロンパンクッキー	豚小間・絹ごし豆腐 みそ・牛乳	米・薄力粉 米油・砂糖・無塩バター ホットケーキミックス (乳卵不使用)	たまねぎ・キャベツ にんじん・切干大根 ぶなしめじ パイナップル缶	おろししょうが しょうゆ・みりん・料理酒 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) 415 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 13.6 カルシウム(mg) 194 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1	
30	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん 大根と厚揚げの炊いたん 京風おひたし すまし汁(たまねぎ・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 水無月	厚揚げ・しらす干し 牛乳・つぶあん	米・砂糖 すり白ごま ピーチゼリー・薄力粉 米粉・かたくり粉	大根・ほうれんそう にんじん・たまねぎ カットわかめ	昆布、かつおだし 料理酒・みりん しょうゆ・食塩・水	エネルギー(kcal) 430 たんぱく質(g) 13.8 脂質(g) 9.9 カルシウム(mg) 300 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.3	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。
 ※全日卵を使用した献立はありません。