



6月 献立表



令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 味噌汁 さわのごま照り焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま せんべい	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ豆 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶
2 火	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	あじさいゼリー 牛乳	ワインナー 牛乳	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ ぶどうジュース アガー	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
3 水	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが トマトドレッシングサラダ バナナッフル 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ には 昆布 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ きゅうり コーン バナナッフル	水 万能つゆ みりん風調味料 トマトドレッシング 麦茶
4 木	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 ごぼうとしらすのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	お昼のきな粉ラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 しらす干し 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ キャベツ えのき豆 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 チンゲン菜	水 塩 穀物酢 麦茶
5 金	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	ボンデケージョ 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 小切麩 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さいやんけん メロン	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6 土	焼きそば ピーマン中華サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま バウムクーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し バナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麩 マーマレード わがし	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 小松菜 白菜 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
9 火	ご飯 味噌汁 かれないの野菜あんかけ もやしの和風ドレッシング和え チーズ 麦茶	プリン 麦茶	味噌 かいれい チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 プリンミックス	干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶
10 水	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ バナナッフル 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナッフル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11 木	豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 海藻サラダ オレンジ 麦茶	シュークリーム 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 大根 小松菜 昆布 もやし わかめ オレンジ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
12 金	ご飯 味噌汁 きせいで豆腐 マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン りんごジュース	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのき豆 昆布 人参 万能ねぎ きゅうり グレープフルーツ りんごジュース	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
13 土	あなかげうどん 小松菜の味噌和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 もやし オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
15 月	ご飯 味噌汁 餅のチャップルー 塩昆布和え チーズ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 せんべい	干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 塩昆布	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
16 火	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え バナナッフル 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	味噌 焼き竹輪 牛乳	米 小切麩 薄力粉 キャノーラ油 人参 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 もやし チンゲン菜 人参 バナナッフル アガー 黄桃缶	水 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶
17 水	野菜パン コーンスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン 無塩バター キャノーラ油 砂糖 米	玉ねぎ コーン 大根 人参 小松菜 オレンジ ひじき	水 シュウフレーク 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒
18 木	麦ご飯 中華スープ 煮し肉団子 なみつきキャベツ グレープフルーツ 麦茶	にらちちみ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 上新粉 キャノーラ油	もやし 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり グレープフルーツ には	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 麦茶
19 金	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バナナッフル 麦茶	水ようかん 牛乳	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 つぶあん 牛乳	米 ごま	しょうが きゅうり 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 バナナッフル 寒天	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20 土	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ もやしのごま和え チーズ オレンジ 麦茶	マリービスケット 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり もやし 人参 コーン オレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 水
22 月	肉野菜うどん 夏野菜のペイクサラダ チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 わがし	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スズキニ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
23 火	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト スキムミルク 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ブルーベリージャム ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 9ルールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
24 水	ご飯 コンソメスープ チキンがはつ 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌	米 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 みりん風調味料
25 木	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 白菜の梅和え バナナ 麦茶	クッキー りんごジュース	味噌 厚揚げ 豚肉 鶏卵	米 さつま芋 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 無塩バター	干しいたけ しめじ 昆布 大根 ほうれん草 わりめ バナナ りんごジュース	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 金	ご飯 レタスとベーコンのスープ 鶏肉の唐揚げ トマトサラダ バナナッフル 麦茶	豆乳ココアプリン ビスケット 牛乳	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 マナビスケット	人参 レタス しょうが キャベツ きゅうり トマト バナナッフル アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ココア
27 土	焼きそば 粉ふき芋 チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり グレープフルーツ	中濃ソース 塩 麦茶 水
29 月	ご飯 味噌汁 まぐろのフライ 納豆和え オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	味噌 まぐろフライ 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切麩 キャノーラ油 片栗粉 せんべい	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
30 火	ハヤシライス フレンチサラダ バナナッフル 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 青りんごゼリーの素	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ キャベツ きゅうり パプリカ バナナッフル	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標 量	550	19.3	15.9	300	1.5
児 平 均 量	524	19	16.1	276	1.5

都合により献立を変更する場合がございます。