



# 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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き 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	りんご 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 グレープフルーツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料
2 火	りんご 麦茶	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	ウインナー 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	りんご 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	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩
3 水	りんご 麦茶	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが トマトドレッシングサラダ パイナップル 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	りんご わかめご飯の素 干しいたけ しめじ 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 パイナップル	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 トマトドレッシング パイナップル
4 木	りんご 麦茶	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 ごぼうとらすのき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	お駄のきな粉ラスク 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	りんご 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	麦茶 水 塩 穀物酢
5 金	りんご 麦茶	【芒種】野菜炒めらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	ボンデケーキ 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	りんご きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さいやいけん メロン	麦茶 水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 さいやいけん
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 ピーマン 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	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し パナナ 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	りんご 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 小松菜 白菜 人参 パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ
9 火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 かかれの野菜あんかけ 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 かかれ 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	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢
10 水	りんご 麦茶	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 パイナップル 麦茶	コン蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	りんご 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ パイナップル	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー
11 木	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
12 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 ベーキングパウダー ココア
13 土		あんかけうどん 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	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー 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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
16 火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え パイナップル 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 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 もやし チンゲン菜 人参 パイナップル アガー 黄桃缶	麦茶 水 カレー粉 こいくちしょうゆ
17 水	りんご 麦茶	野菜パン コンソメスープ 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	りんご 玉ねぎ コーン 大根 人参 小松菜 オレンジ ひじき	麦茶 水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 料理酒
18 木	りんご 麦茶	麦ご飯 中華スープ 蒸し肉団子 やみつきキャベツ グレープフルーツ 麦茶	にらちみ 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	りんご 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 にら	麦茶 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
19 金	りんご 麦茶	【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 パイナップル 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	りんご 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 パイナップル 寒天	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
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	りんご 麦茶	肉野菜うどん 夏野菜のペイドサラダ チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	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	りんご 白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 ズッキーニ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢
23 火	りんご 麦茶	ご飯 チョコレート 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレーウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
24 水	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンゲート 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 牛乳	米 パン粉 薄力粉 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま	りんご 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり グレープフルーツ	麦茶 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 みりん風調味料
25 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 白菜の梅和え パナナ 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	りんご 干しいたけ しめじ 昆布 大根 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 ねりうめ パナナ りんごジュース	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
26 金	りんご 麦茶	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 パイナップル 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 マナンビスケット	りんご 人参 レタス しょうが キャベツ きゅうり トマト パイナップル アガー	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 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	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
30 火	りんご 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ パイナップル 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	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ キャベツ きゅうり パプリカ パイナップル	麦茶 水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩

### ☆ 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	436	15.4	13	231	1.2

都合により献立を変更する場合がございます。