







～保育園では食育をすすめています～

2026年 6月分

献立表

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
1 29 月	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 こめ油 きび砂糖	にんにく にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酒 塩	514		
	肉豆腐 くだもの	クロワッサン	焼き豆腐 みそ	でんぶん ごま油	きゅうり 玉ねぎ 小松菜	こんぶ かつお節	19		
	きゅうりのごま油和え			クロワッサン	メロン		19.8		
2 16・30 火	バターロール きのことスープ	牛乳	牛乳 生鮭	バターロール パン粉	しょうが キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ 塩	510		
	魚のチーズパン粉焼き	わかめおにぎり	粉チーズ 豚肉	こめ油 米	にんじん しめじ 長ねぎ	こんぶ かつお節	25		
	塩もみ野菜 くだもの				えのきたけ バナナ わかめ		14.7		
3 17 水	ジュシーメ わかめスープ	牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 もち米 こめ油	しょうが にんじん 干しいたけ	塩 酒 みりん	508		
	かぼちゃのサラダ	いちごジャム	鶏肉	ドッグパン バター	刻みこんぶ かぼちゃ いんげん	しょうゆ 酢	18.8		
	くだもの	ドッグ		いちごジャム	玉ねぎ わかめ オレンジ	こんぶ かつお節	15.6		
4 18 木	ご飯 春雨スープ	牛乳	牛乳 鶏肉	米 でんぶん きび砂糖	にんにく しょうが もやし	酒 塩 しょうゆ ソース	479		
	チキンチャップ ナムル	フライドポテト	豚肉	ごま油 春雨 こめ油	きゅうり にんじん 長ねぎ	こしょう ケチャップ	23		
	くだもの			じゃが芋	メロン	こんぶ かつお節	15.5		
5 19 金	ご飯 清汁 くだもの	牛乳	牛乳 豚肉	米 きび砂糖 こめ油	にんにく 小松菜 キャベツ	酒 酢 しょうゆ	526		
	豚肉のスタミナ焼き	米粉の	しらす干し みそ	米粉 コーンスターチ	にんじん 長ねぎ バナナ	塩 こんぶ かつお節	22		
	しらすフレンチ	ココア蒸しパン	豆腐 豆乳			ベーキングパウダー ココア	16.7		
6 20 土	ジャージャー麺	牛乳	牛乳 豚ひき肉	うどん きび砂糖	きゅうり トマト 玉ねぎ	しょうゆ 塩	484		
	きのことスープ	クッキー	赤みそ 鶏肉	こめ油 クッキー	しょうが しめじ えのきたけ	こんぶ かつお節	18.3		
	くだもの	せんべい		せんべい	長ねぎ バナナ		13.8		
8 22 月	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉	米 こめ油 バター	パイン缶 キャベツ もやし	塩 こしょう しょうゆ ソース	574		
	豚肉のパイナップルソース焼き	ダークフルーツケーキ	豆腐 みそ	黒砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ なめこ水煮	ケチャップ ベーキングパウダー	25.4		
	ゆで野菜 くだもの		卵		オレンジ プルーン	こんぶ かつお節	20.2		

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)								
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)						
9	ドッグパン	スープ	牛乳	合いびき肉	ドッグパン	こめ油	玉ねぎ	にんじん	キャベツ	ナツメグ	ソース	521			
23	ハンバーグ	にんじん甘煮	塩こんぶ入り	豆乳	ツナ缶	パン粉	きび砂糖	セロリ	バナナ	塩こんぶ	酒	19.5			
火	くだもの	ツナおにぎり			米							15.9			
10	カレーライス	牛乳	牛乳	豚肉	米	こめ油	バター	にんにく	しょうが	玉ねぎ	ベーリーフ	しょうゆ	575		
24	トマトの甘酢和え	牛乳	牛乳	豚肉	小麦粉	じゃが芋	はちみつ	にんじん	セロリ	りんご	トマト	ケチャップ	ソース	20.2	
水	くだもの	クラッカー			ブルーベリージャム	クラッカー		きゅうり	メロン			カレー粉	酢	塩	18.2
11	焼き鳥丼	みそ汁	牛乳	鶏肉	米	きび砂糖	こめ油	長ねぎ	芽ひじき	きゅうり	みりん	しょうゆ	酒	610	
25	ひじきサラダ	焼きそば	みそ	豚ひき肉	でんぶん	焼きふ		もやし	にんじん	玉ねぎ	塩	酢	ソース	24.8	
木	くだもの				蒸し中華麺			バナナ	キャベツ		こんぶ	かつお節		19.5	
12	ご飯	豚汁	牛乳	生鮭	米	こめ油		もやし	にんじん	小松菜	塩麹	酢	しょうゆ	569	
26	鮭の塩麴焼き	ちんすこう	豚肉	豆腐	きび砂糖	小麦粉		刻みのり	大根	長ねぎ	こんぶ	かつお節		24	
金	のりサラダ	くだもの	みそ	きな粉				オレンジ						20.6	
13	クリームコーンスパゲティ	牛乳	牛乳	ベーコン	スパゲティ	こめ油		玉ねぎ	にんじん	キャベツ	塩	こしょう		492	
27	フレンチサラダ	クッキー			バター	クッキー		クリームコーン缶	マッシュルーム缶		酢			17.5	
土	くだもの	せんべい			せんべい			きゅうり	パイン缶	バナナ				14	
15	中華丼	わかめスープ	牛乳	豚肉	米	こめ油	きび砂糖	にんじん	たけのこ	玉ねぎ	塩	しょうゆ	酒	592	
	さつま芋の甘辛煮	マカロニきな粉	きな粉		でんぶん	さつま芋		白菜	もやし	グリーンピース	こんぶ	かつお節		19	
月	くだもの				マカロニ			小玉すいか						16.2	

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※6/23(火)…誕生会 おやつは誕生会メニューです お楽しみに!

この季節は食中毒に注意

料理を作る際は、石けんでよく手を洗い
料理が出来たらすぐ食べるか、
すぐ食べない時は、
冷蔵庫に入れましょう!

