



6月 献立表



2026年

日	曜	午 前	昼 食	おやつ	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)	未満児
1 15	月 月	飲み物 お菓子	ごはん 鮭のタンドリー焼き ごぼうサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ) バナナ	牛乳 ポパイケーキ	鮭・調製豆乳・みそ 油揚げ・牛乳	お菓子・米・パン粉・油 マヨドレ・白ごま・小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・かぶ えのきたけ・バナナ・ほうれんそう	飲み物・にんにくチューブ しょうがチューブ・カレー粉 食塩・ケチャップ・だし汁	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.1
2 16	火 火	飲み物 お菓子	ごはん キャベツのメンチカツ トマトとしめじのマリネ みそ汁(なす・玉ねぎ) りんごジュース	牛乳 豆乳プリン お菓子	豚ひき肉・調製豆乳 ツナ缶・みそ・牛乳 ゼラチン	お菓子・米・パン粉 小麦粉・油・砂糖	キャベツ・トマト・ぶなしめじ なす・たまねぎ・にんじん りんごジュース	飲み物・食塩・水 酢・だし汁	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.1
3	水	飲み物 お菓子	にんじんごはん(しょうゆ味) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え みそ汁(じゃがいも・えのき) オレンジジュース	牛乳 コーンマヨパン	鶏もも肉・みそ・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉・砂糖 白ごま・じゃがいも ホットケーキミックス マヨドレ	にんじん・もやし・ほうれんそう 干しひじき・えのきたけ ホールコーン オレンジジュース	飲み物・酒・しょうゆ・食塩 しょうがチューブ・酢・水 だし汁	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.8
4 18	木 木	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のつくね焼き 切干大根の煮物 みそ汁(チンゲン菜・ねぎ) バナナ	牛乳 ジャムサンドケーキ	木綿豆腐・鶏ひき肉 調製豆乳・油揚げ・みそ 牛乳	お菓子・米・油・パン粉 砂糖・ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん・たまねぎ・干しひじき 切干だいこん・さやいんげん チンゲンサイ・ねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ・食塩 だし汁・みりん	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 17 食塩相当量(g) 1.1
5 19	金 金	飲み物 お菓子	ミートソース・パグティ ブロッコリーポテト 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 鮭チャーハン	豚ひき肉 皮なしウインナー プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 鮭	お菓子・ス・パグティ・油 小麦粉・じゃがいも・砂糖 米・白ごま	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー キャベツ・ねぎ	飲み物・水・ケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ	エネルギー(kcal) 530 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 2
8 22	月 月	飲み物 お菓子	ごはん さわらの味噌煮 いんげん草と人参のソテー 吉野汁 ヨーグルト	牛乳 レーズンクッキー	さわら・みそ・豚こま切れ肉 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉・砂糖 油・じゃがいも・かたくり粉	さやいんげん・にんじん・大根 チンゲンサイ・干しぶどう	飲み物・だし汁・酒 しょうがチューブ・しょうゆ 食塩・こしょう・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1
9 23	火 火	飲み物 お菓子	ハヤシライス 鶏ささみのマヨサラダ バナナ	牛乳 きな粉スコーン	豚こま切れ肉・鶏ささみ 牛乳・きな粉・調製豆乳	お菓子・米・油・小麦粉 砂糖・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・キャベツ トマト・バナナ	飲み物・水 トマトビュレール ケチャップ・ウスターソース 食塩・コンソメ・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 1
10 24	水 水	飲み物 お菓子	ロールパン マカロニグラタン 小松菜としらすのサラダ 野菜スープ(じゃが芋・コーン) りんごジュース	牛乳 ツナの炊き込みごはん	鶏もも肉・調製豆乳 しらす干し・牛乳・ツナ缶	お菓子・ロールパン マカロニ・油・小麦粉 パン粉・砂糖・じゃがいも 米	たまねぎ・こまつな・にんじん ホールコーン えのきたけ・冷凍グリーンピース りんごジュース	飲み物・食塩・コンソメ・酢 しょうゆ・水・みりん	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.6
11	木	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻酢和え みそ汁(鮭・玉ねぎ) バナナ	牛乳 あじさいゼリー お菓子	木綿豆腐・豚こま切れ肉 かつお削り節・みそ・牛乳	お菓子・米・かたくり粉・油 白ごま・砂糖・鮭	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・バナナ 粉寒天・りんごジュース100% グレープジュース100%	飲み物・ゆかり しょうがチューブ・酒・食塩 鶏ガラスープの素・しょうゆ 酢・だし汁・水	エネルギー(kcal) 419 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 10.8 食塩相当量(g) 1
12 26	金 金	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのカレー炒め みそ汁(かぼちゃ・小松菜) オレンジジュース	牛乳 じゃがいももち	豚こま切れ肉・みそ・牛乳	お菓子・米・小麦粉 油 砂糖・じゃがいも・マヨドレ かたくり粉	にんじん・ピーマン・もやし かぼちゃ・こまつな オレンジジュース	飲み物・しょうゆ・カレー粉 だし汁・食塩 しょうがチューブ	エネルギー(kcal) 396 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.2
17	水	飲み物 お菓子	にんじんごはん(しょうゆ味) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え みそ汁(じゃがいも・えのき) オレンジジュース	乳酸飲料 コーンマヨパン	鶏もも肉・みそ ジョアマスカット・調製豆乳	お菓子・米・小麦粉・砂糖 白ごま・じゃがいも ホットケーキミックス マヨドレ	にんじん・もやし・ほうれんそう 干しひじき・えのきたけ ホールコーン オレンジジュース	飲み物・酒・しょうゆ・食塩 しょうがチューブ・酢・水 だし汁	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 10.8 食塩相当量(g) 1.8
25	木	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻酢和え みそ汁(鮭・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ココアプリン お菓子	木綿豆腐・豚こま切れ肉 かつお削り節・みそ・牛乳 調製豆乳・ゼラチン	お菓子・米・かたくり粉・油 白ごま・砂糖・鮭	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・バナナ	飲み物・しょうがチューブ 酒・食塩 鶏ガラスープの素・しょうゆ 酢・だし汁・ビュアココア・水	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 0.9
29	月	飲み物 お菓子	ごはん ヤンニョムチキン 大根のツナサラダ みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) りんごジュース	牛乳 かけうどん	鶏もも肉・ツナ缶 高野豆腐・みそ・牛乳 豚こま切れ肉	お菓子・米・かたくり粉・油 砂糖・白ごま・マヨドレ 干しうどん	大根・にんじん ほうれんそう・たまねぎ	飲み物・酒 にんにくチューブ しょうがチューブ・しょうゆ ケチャップ・みりん・水 だし汁・食塩	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 2.1
30	火	飲み物 お菓子	チンジャオロース丼 こまつなの中華和え 春雨スープ(キャベツ) バナナ	牛乳 パウンドケーキ	豚こま切れ肉・ツナ缶 牛乳・調製豆乳	お菓子・米・かたくり粉 じゃがいも・油・砂糖 ごま油・白ごま・春雨 ホットケーキミックス	にんじん・ピーマン・こまつな カットわかめ・ホールコーン キャベツ・バナナ	飲み物・食塩・酒・しょうゆ 酢・水・コンソメ	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.2

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。