

# 6月 献立表 幼児食

2026年 6月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉オレンジケーキ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、高野豆腐、牛乳、調製豆乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、日本かぼちゃ、オレンジジュース、オレンジマーマレード、みかん缶	うるち米、きび砂糖、米粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨネーズ、米みそ、昆布・煮干しだし、ペーキングパウダー	エネルギー 682kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.8g 炭水化物 97.1g 塩分 1.7g
2火	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロccoli人参のサラダ 味噌汁(にんじん・だいこん・さといも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアプリン	めかじき、プロセスチーズ、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、ブロccoli、にんじん、コーン缶、だいこん	うるち米、きび砂糖、さといも	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、ビュアココア、水	エネルギー 445kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.6g 炭水化物 63.8g 塩分 1.6g
3水	ごはん 豚肉となすの甘辛炒め 粉ふきいも 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし ◎チーズ	豚もも肉、牛乳、プロセスチーズ	なす、キャベツ、にんじん、あおのり、こまつな、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、じゃがいも、とうもろこし玄穀	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 467kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.0g 炭水化物 77.2g 塩分 1.3g
4木	ごはん さわらの西京焼き 昆布イリチ すまし汁(だいこん・にんじん・青ねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎青菜じゃこおにぎり	さわら、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、しらす干し	刻み昆布、さやいんげん、にんじん、だいこん、葉ねぎ、こまつな	うるち米、調合油、しらたき、きび砂糖、ごま油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 473kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.3g 炭水化物 73.2g 塩分 2.2g
5金	チキンカレーライス 彩りサラダ メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎あじさいゼリー	鶏もも肉、大豆、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、メロン、粉寒天、りんごジュース、ぶどうジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、きび砂糖	水、カレールウ、食塩、米酢	エネルギー 602kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.7g 炭水化物 96.0g 塩分 0.6g
6土	ねぎ塩豚丼 さつまいものレモン煮 味噌汁(もやし・チンゲン菜)	○牛乳 ◎牛乳 ◎コーンおにぎり	豚かたロース、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、レモン、りょくとうもやし、チンゲンサイ、コーン缶	うるち米、ごま油、さつまいも、きび砂糖	食塩、水、米みそ、昆布・煮干しだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 552kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.6g 炭水化物 90.4g 塩分 1.6g
8月	ごはん ヤンニョムチキン チンゲン菜のナムル スープ(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎チヂミ	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	にんにく、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、たまねぎ、にら	うるち米、きび砂糖、いりごま、ごま油、米粉、サラダ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、水	エネルギー 424kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.3g 炭水化物 58.0g 塩分 1.4g
9火	ごはん さばの照り焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉のかぼちゃスコーン	さば、挽きわり納豆、牛乳	ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、刻みのり、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米、いりごま、さつまいも、米粉、きび砂糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、昆布・煮干しだし、ペーキングパウダー	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.9g 炭水化物 82.6g 塩分 1.6g
10水	ごはん 豚肉のゴマだれ和え トマト 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ようかん	豚ばら肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、トマト、だいこん	うるち米、きび砂糖、ねりごま、すりごま、サラダ油	こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、練りようかん	エネルギー 566kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.7g 炭水化物 88.8g 塩分 0.9g
11木	ガバオライス 春雨サラダ トマトスープ(たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャーマンポテト	鶏ひき肉、豚ももミンチ、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、黄パプリカ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶、キャベツ	うるち米、きび砂糖、サラダ油、はるさめ、ごま油、じゃがいも、炒め油	中華だし、こいくちしょうゆ、バジル、米酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ	エネルギー 409kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.7g 炭水化物 64.4g 塩分 1.7g
12金	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・きょうもろこし・にんじん・コーン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎切り干し大根とひじきごはん	さけ、プロセスチーズ、豆乳、牛乳、油揚げ、高野豆腐	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、切干しだいこん、干しひじき、干しいたげ	うるち米、ごま油、きび砂糖	食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 499kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.1g 炭水化物 81.9g 塩分 1.6g
13土	ピピン風ごはん きゅうりの甘酢漬 中華スープ(わかめ・たまねぎ・ごま)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりごはん	豚もも肉、牛乳	にんにく、りょくとうもやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、ごま油、きび砂糖、いりごま	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、米酢、食塩、中華だし、ゆかり	エネルギー 489kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.0g 炭水化物 83.0g 塩分 1.3g
15月	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉オレンジケーキ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、高野豆腐、牛乳、調製豆乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、日本かぼちゃ、オレンジジュース、オレンジマーマレード、みかん缶	うるち米、きび砂糖、米粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨネーズ、米みそ、昆布・煮干しだし、ペーキングパウダー	エネルギー 682kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.8g 炭水化物 97.1g 塩分 1.7g
16火	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロccoli人参のサラダ 味噌汁(にんじん・だいこん・さといも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアプリン	めかじき、プロセスチーズ、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、ブロccoli、にんじん、コーン缶、だいこん	うるち米、きび砂糖、さといも	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、ビュアココア、水	エネルギー 445kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.6g 炭水化物 63.8g 塩分 1.6g
17水	ごはん 豚肉となすの甘辛炒め 粉ふきいも 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし ◎チーズ	豚もも肉、牛乳、プロセスチーズ	なす、キャベツ、にんじん、あおのり、こまつな、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、じゃがいも、とうもろこし玄穀	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 467kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.0g 炭水化物 77.2g 塩分 1.3g
18木	ごはん さわらの西京焼き 昆布イリチ すまし汁(だいこん・にんじん・青ねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎青菜じゃこおにぎり	さわら、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、しらす干し	刻み昆布、さやいんげん、にんじん、だいこん、葉ねぎ、こまつな	うるち米、調合油、しらたき、きび砂糖、ごま油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 473kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.3g 炭水化物 73.2g 塩分 2.2g

19	チキンカレーライス 彩りサラダ メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎あじさいゼリー	鶏もも肉、大豆、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、メロン、粉寒天、りんごジュース、ぶどうジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、きび砂糖	水、カレールウ、食塩、米酢	エネルギー 602kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.7g 炭水化物 96.0g 塩分 0.6g
20	ねぎ塩豚丼 さつまいものレモン煮 味噌汁(もやし・チンゲン菜)	○牛乳 ◎牛乳 ◎コーンおにぎり	豚かたローズ、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、レモン、りょくとうもやし、チンゲンサイ、コーン缶	うるち米、ごま油、さつまいも、きび砂糖	食塩、水、米みそ、昆布・煮干しだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 552kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.6g 炭水化物 90.4g 塩分 1.6g
22	ごはん ヤンニョムチキン チンゲン菜のナムル スープ(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎チヂミ	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	にんにく、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、たまねぎ、にら	うるち米、きび砂糖、いりごま、ごま油、米粉、サラダ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、水	エネルギー 424kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.3g 炭水化物 58.0g 塩分 1.4g
23	ごはん さばの照り焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉のかぼちゃスコーン	さば、挽きわり納豆、牛乳	ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、刻みのり、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米、いりごま、さつまいも、米粉、きび砂糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.9g 炭水化物 82.6g 塩分 1.6g
24	ごはん 豚肉のゴマだれ和え トマト 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ようかん	豚ばら肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、トマト、だいこん	うるち米、きび砂糖、ねりごま、すりごま、サラダ油	こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、練りようかん	エネルギー 566kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.7g 炭水化物 88.8g 塩分 0.9g
25	ガバオライス 春雨サラダ トマトスープ(たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャーマンポテト	鶏ひき肉、豚ももミンチ、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、黄パプリカ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶、キャベツ	うるち米、きび砂糖、サラダ油、ほろさめ、ごま油、じゃがいも、炒め油	中華だし、こいくちしょうゆ、パプリカ、米酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ	エネルギー 409kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.7g 炭水化物 64.4g 塩分 1.7g
26	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・きゃべつ・にんじん・コーン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎切り干し大根とひじきごはん	さけ、プロセスチーズ、豆乳、牛乳、油揚げ、高野豆腐	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、切干しだいこん、干しひじき、干しいちげ	うるち米、ごま油、きび砂糖	食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 499kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.1g 炭水化物 81.9g 塩分 1.6g
27	ピザパ風ごはん きゅうりの甘酢漬け 中華スープ(わかめ・たまねぎ・ごま)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりごはん	豚もも肉、牛乳	にんにく、りょくとうもやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、ごま油、きび砂糖、いりごま	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、米酢、食塩、中華だし、ゆかり	エネルギー 489kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.0g 炭水化物 83.0g 塩分 1.3g
29	ちゃんぽん もやしときゅうりのナムル メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎カステラ	豚ばら肉、蒸しかまぼこ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、コーン缶、ほうれん草、きゅうり、メロン	蒸し中華めん、ごま油	水、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、カステラ	エネルギー 569kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.0g 炭水化物 79.9g 塩分 1.8g
30	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロッコリー人参のサラダ 味噌汁(にんじん・だいこん・さといも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアプリン	めかじき、プロセスチーズ、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、だいこん	うるち米、きび砂糖、さといも	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、ビュアココア、水	エネルギー 445kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.6g 炭水化物 63.6g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です