

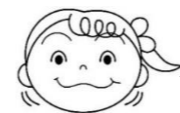


令和8年6月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
		午前(未満児)	午後(全員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯 揚げちくわ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコあんサンド	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/しらす/米サラダ油/三温糖/食パン/ミルク/チョコレート	竹輪/あおのり/ひじき/凍り豆腐/みそ/牛乳/あずき	切干しだいこん/にんじん/こまつな/玉ねぎ/えのきたけ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.2 g
2 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしのごまサラダ 中華風スープ	牛乳 きなこせんべい	牛乳 あじさい寒天 お菓子	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/お菓子	豆腐/豚肉/みそ/ハム/鶏肉/わかめ/牛乳/寒天	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/もやし/きゅうり/りんごジュース/ぶどうジュース	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.1 g
3 水	コッペパン ローストチキン 三色ポテト 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 にんじんケーキ	コッペパン/三温糖/じゃがいも/バター/マヨネーズ/ホットケーキミックス	鶏肉/ハム/脱脂粉乳/牛乳/たまご	しょうが/にんにく/にんじん/グリーンピース/ブロッコリー/玉ねぎ/クリームコーン/コーン缶/レモン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 27.2 g 食塩相当 2.4 g
4 木	ご飯 蒸しシューマイ 五目野菜和え みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 お麩ラスク	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/焼きふ/バター	豚肉/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/きな粉	玉ねぎ/しょうが/グリーンピース/もやし/にんじん/こまつな/コーン缶/キャベツ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.8 g
5 金	ご飯 さけフライ きゅうりのレモン醤油和え すまし汁	牛乳 ウエハース	牛乳 ももゼリー お菓子	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/ももゼリー/お菓子	さけ/たまご/鶏肉/豆腐/牛乳	きゅうり/レモン/ほうれんそう/にんじん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.8 g
6 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	牛乳 チョコサンド	うどん/じゃがいも/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/バナナ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.0 g
8 月	ご飯 鶏の唐揚げ ばんさんすう トマトスープ	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/はるさめ/ごま油/三温糖/バター/コッペパン	鶏肉/ハム/ベーコン/牛乳/クリーム	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/トマト缶/もも缶	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.2 g
9 火	ご飯 さばの塩焼き ごま和え 豚汁	牛乳 あられ	牛乳 揚げポテトもち	精白米/強化米/ごま/三温糖/米サラダ油/じゃがいも/かたくり粉/バター/米白絞油	さば/豆腐/豚肉/みそ/牛乳/チーズ	もやし/にんじん/ほうれんそう/ねぎ/だいこん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 2.0 g
10 水	食パン ジャム ミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 おにぎり	食パン/ジャム/パン粉/マカロニ/マヨネーズ/精白米/強化米	豚肉/牛乳/たまご/わかめ	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/こまつな	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
11 木	ご飯 けんちん揚げ ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 抹茶蒸しケーキ	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/ごま油/ごま/ホットケーキミックス/米サラダ油	豆腐/鶏肉/わかめ/みそ/牛乳/たまご	にんじん/ブロッコリー/キャベツ/玉ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.7 g
12 金	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルト お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/お菓子	豚肉/牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/もやし/きゅうり/パイン缶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.0 g
13 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	牛乳 ジャムパン	スパゲッティ/米サラダ油/じゃがいも/焼きふ/食パン/ジャム	豚肉/ベーコン/チーズ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/にんじん/青ピーマン/パセリ/バナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.2 g
15 月	ご飯 揚げちくわ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコあんサンド	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/しらす/米サラダ油/三温糖/食パン/ミルク/チョコレート	竹輪/あおのり/ひじき/凍り豆腐/みそ/牛乳/あずき	切干しだいこん/にんじん/こまつな/玉ねぎ/えのきたけ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.2 g
16 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしのごまサラダ 中華風スープ	牛乳 きなこせんべい	牛乳 あじさい寒天 お菓子	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/お菓子	豆腐/豚肉/みそ/ハム/鶏肉/わかめ/牛乳/寒天	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/もやし/きゅうり/りんごジュース/ぶどうジュース	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.1 g
17 水	コッペパン ローストチキン 三色ポテト 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 にんじんケーキ	コッペパン/三温糖/じゃがいも/バター/マヨネーズ/ホットケーキミックス	鶏肉/ハム/脱脂粉乳/牛乳/たまご	しょうが/にんにく/にんじん/グリーンピース/ブロッコリー/玉ねぎ/コーンクリーム/コーン缶/レモン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 27.2 g 食塩相当 2.4 g

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
		午前(未満児)	午後(全員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 木	ご飯 蒸しシューマイ 五目野菜和え みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 お麩ラスク	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/焼きふ/バター	豚肉/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/きな粉	玉ねぎ/しょうが/グリーンピース/もやし/にんじん/こまつな/コーン缶/キャベツ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.8 g
19 金	ご飯 さけフライ きゅうりのレモン醤油和え すまし汁	牛乳 ウエハース	牛乳 ももゼリー お菓子	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/ももゼリー/お菓子	さけ/たまご/鶏肉/豆腐/牛乳	きゅうり/レモン/ほうれんそう/にんじん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.8 g
20 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	牛乳 チョコサンド	うどん/じゃがいも/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/バナナ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.0 g
22 月	ご飯 鶏の唐揚げ ばんさんすう トマトスープ	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/はるさめ/ごま油/三温糖/バター/コッペパン	鶏肉/ハム/ベーコン/牛乳/クリーム	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/トマト缶/もも缶	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.2 g
23 火	ご飯 さばの塩焼き ごま和え 豚汁	牛乳 あられ	牛乳 揚げポテトもち	精白米/強化米/ごま/三温糖/米サラダ油/じゃがいも/かたくり粉/バター/米白絞油	さば/豆腐/豚肉/みそ/牛乳/チーズ	もやし/にんじん/ほうれんそう/ねぎ/だいこん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 2.0 g
24 水	食パン ジャム ミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 おにぎり	食パン/ジャム/パン粉/マカロニ/マヨネーズ/精白米/強化米	豚肉/牛乳/たまご/わかめ	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/こまつな	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
25 木	ご飯 けんちん揚げ ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 抹茶蒸しケーキ	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/ごま油/ごま/ホットケーキミックス/米サラダ油	豆腐/鶏肉/わかめ/みそ/牛乳/たまご	にんじん/ブロッコリー/キャベツ/玉ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.7 g
26 金	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルト お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/お菓子	豚肉/牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/もやし/きゅうり/パイン缶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.0 g
27 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	牛乳 ジャムパン	スパゲッティ/米サラダ油/じゃがいも/焼きふ/食パン/ジャム	豚肉/ベーコン/チーズ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/にんじん/青ピーマン/パセリ/バナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.2 g
29 月	ご飯 肉豆腐 和風サラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/しらす/焼きふ/米サラダ油/三温糖/食パン	豚肉/焼き豆腐/わかめ/みそ/牛乳/チーズ	玉ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/こまつな	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.0 g
30 火	ご飯 はんぺんチーズフライ もやしとわかめの和え物 沢煮椀	牛乳 きなこせんべい	牛乳 スコーン	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/ごま/米サラダ油/バター/チョコチップ	はんぺん/チーズ/たまご/わかめ/豚肉/油揚げ/牛乳	もやし/きゅうり/にんじん/ごぼう/こまつな	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 27.9 g 食塩相当 2.4 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「ばんさんすう」です。
麺類をすすすることは、口周りの筋力アップにもつながります。
つるつるとすすり、よくかんで食べましょう！