



6月の献立表

2026年06月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	こんぶ	ご飯 みそ汁(もやし・えのき) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、ながいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、みそ、バター、さくらえび(干し)、かつお節	メロン、かぼちゃ、しらたき、だいこん、大豆もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおのり	牛乳 お好み焼き 大根スティック
02火 きみどり クッキング	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 鱈の味噌煮 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、油、粉糖	牛乳、さば、卵、豚ひき肉、みそ、はんぺん(乳・卵なし)	メロン、きゅうり、しらたき、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 パンプティング 胡瓜スティック
03水	人参 スティック	冷やしわかめうどん いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、ごま、ごま油、きび砂糖、焼ふ	ゆで卵、鶏ささ身、あさり、油揚げ、みそ	オレンジ・ネーブル、いんげん、もやし、ねぎ、なめこ、にんじん、れんこん、わかめ(乾)、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし みそ汁 (もやし・麩)
04木	大根 スティック	ご飯 スープ(かぶ・人参) さわらのカレー粉焼き キャベツのおかか和え フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、米、きび砂糖、油、ごま油	さわら、焼き豚(乳・卵なし)、煮干し、かつお節	メロン、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり、かぶ、にんじん、コーン缶	お茶 冷やし中華 煮干し
05金	粉ふき芋	ご飯 豚汁(里芋) まんまるシウマイ お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、さといも、胚芽米、米、片栗粉、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉、みそ、ベーコン(乳含む)、生クリーム、油揚げ、粉チーズ、バター	メロン、トマト、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、コーン缶、エリンギ、しめじ、ごぼう、ねぎ、板こんにゃく、えのきたけ、しょうが、干しいたけ	牛乳 きのこのリゾート風 人参スティック
06土	胡瓜 スティック	豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油	豚肉、牛乳、絹ごし豆腐、バター	かぼちゃ、メロン、しらたき、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にら	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
08月	煮干し	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) チキンソテー(ねぎソース) 野菜炒め フルーツ	じゃがいも、胚芽米、米、ごま油、油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、みそ、バター	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、グリーンアスパラガス、ほうれん草、しめじ、にんじん、ピーマン、ねぎ、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでアスパラ (マヨドレ)
09火	ゆで さつま芋	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) たたき胡瓜のサラダ風 フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、ごま油、オリーブ油、きび砂糖	べにさげ、大豆(ゆで)、しらす干し、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、キャベツ、うめ干し、にんじん、糸みつば、セロリ	お茶 冷やし梅茶漬け ごぼうスティック
10水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 豚肉とじゃが芋の炒め物 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、はるさめ、米、ごま油、きび砂糖	豚肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、スナップえんどう、たまねぎ、日本かぼちゃ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんにく	お茶 ごはんピザ ゆでスナップえんどう
11木	ゆで ブロッコリー	カレーライス(チキン) 福神漬け だいこんとツナのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豆乳	メロン、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えだまめ、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	牛乳 紅茶蒸しぱん ゆで枝豆
12金	ごぼう スティック	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) さわらのパン粉焼き(ゆかり) ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、米、じゃがいも	さわら、ハム(乳含む)、煮干し	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、レタス、ねぎ	お茶 ハムとレタスの チャーハン 煮干し
13土	人参 スティック	ジャージャー麺 スープ(玉ねぎ・わかめ) フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、片栗粉、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、べにさげ、みそ	メロン、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 鮭おにぎり 中華きゅうり
15月	こんぶ	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、米、油、アーモンドエッセンス	豚肉、牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶(きはだ)	なつみかん、たまねぎ、緑豆もやし、みかん缶、もも缶、きゅうり、コーン缶、ひじき、しょうが、かんてん、オレンジ果汁	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー527kcal・たんぱく質22.4g・脂質17.4g)





献立表



2026年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 鯖の味噌煮 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、食 パン(乳・卵なし)、きび 砂糖、米、油、粉糖	牛乳、さば、卵、豚ひき 肉、みそ、はんぺん (乳・卵なし)	メロン、きゅうり、しらた き、たまねぎ、ねぎ、に んじん、いんげん、しょ うが、わかめ(乾)	牛乳 パンプティング 胡瓜スティック
17 水	人参 スティック	冷やしわかめうどん いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 米、ごま、ごま油、きび 砂糖、焼ふ	ゆで卵、鶏ささ身、あさ り、油揚げ、みそ	オレンジ、ネーブル、いんげ ん、もやし、ねぎ、なめこ、に んじん、れんこん、わかめ (乾)、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし みそ汁 (もやし・麩)
18 木	大根 スティック	ご飯 スープ(かぶ・人参) さわらのカレー粉焼き キャベツのおかか和え フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 米、きび砂糖、油、ご ま油	さわら、焼き豚(乳・卵 なし)、煮干し、かつお 節	メロン、キャベツ、もや し、トマト、きゅうり、か ぶ、にんじん、コーン缶	お茶 冷やし中華 煮干し
19 金 きみどり お泊り 保育	粉ふき芋	ご飯 豚汁(里芋) まんまるシュウマイ お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、さといも、胚芽 米、米、片栗粉、ごま 油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉、み そ、ベーコン(乳含む)、生クリーム、油 揚げ、粉チーズ、バター	メロン、トマト、たまねぎ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、だいこん、コーン缶、 エリンギ、しめじ、ごぼう、ねぎ、板 こんにゃく、えのきたけ、しょうが、干し しいたけ	牛乳 きのこのリゾット風 人参スティック
20 土 きみどり お泊り 保育	胡瓜 スティック	豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、きび砂糖、マヨ ドレ(乳・卵なし)、油	豚肉、牛乳、絹ごし豆 腐、バター	かぼちゃ、メロン、しら たき、たまねぎ、ブロッ コリー、ねぎ、にら	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
22 月	煮干し	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) チキンソテー(ねぎソース) 野菜炒め フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 米、ごま油、油、きび砂 糖、マヨドレ(乳・卵な し)、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、とろけ るチーズ、みそ、バター	なつみかん、キャベツ、たま ねぎ、緑豆もやし、グリーンア スパラガス、ほうれん草、し めじ、にんじん、ピーマン、ね ぎ、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでアスパラ (マヨドレ)
23 火	ゆで さつま芋	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) たたき胡瓜のサラダ風 フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 ごま油、オリーブ油、き び砂糖	べにさけ、大豆(ゆ で)、しらす干し、ベー コン(乳含む)、バター	メロン、きゅうり、ごぼう、たま ねぎ、ホールトマト缶詰、トマ ト、キャベツ、うめ干し、にんじ ん、糸みつば、セロリー	お茶 冷やし梅茶漬け ごぼうスティック
24 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 豚肉とじゃが芋の炒め物 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、は るさめ、米、ごま油、き び砂糖	豚肉、とろけるチーズ、 ハム(乳含む)、みそ、 ツナ油漬缶	オレンジ、ネーブル、ス ナップえんどう、たまね ぎ、日本かぼちゃ、きゅう り、もやし、ピーマン、に んにく	お茶 ごはんピザ ゆでスナップえんどう
25 木	ゆで ブロッコリー	カレーライス(チキン) 福神漬け だいこんとツナのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、きび砂糖、 油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、豆乳	メロン、だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、えだまめ、 福神漬、しめじ、コーン缶、グ リーンアスパラガス、にんに く、しょうが	牛乳 紅茶蒸しぼん ゆで枝豆
26 金 誕生会	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) アジフライ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦 粉、パン粉、きび砂糖、 油、オリーブ油、片栗粉、 米	ヨーグルト(無糖)、あ じ、豆みそ、粉チーズ	ぶどう天然果汁、メロン(赤 肉)、キャベツ、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、ほうれん 草、にんじん、コーン缶、う め干し、かんてん(粉)	お茶 あじさいヨーグルト ほうれん草のクラッカー
27 土	人参 スティック	ジャージャー麺 スープ(玉ねぎ・わかめ) フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、油、片栗 粉、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、べにさけ、 みそ	メロン、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、にんじん、たけ のこ(ゆで)、コーン缶、焼 きのり、にんにく、しょう が、わかめ(乾)	お茶 鮭おにぎり 中華きゅうり
29 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、米、油、アー モンドエッセンス	豚肉、牛乳、絹ごし豆 腐、油揚げ、みそ、ツ ナ油漬缶(きはだ)	なつみかん、たまねぎ、緑豆 もやし、みかん缶、もも缶、 きゅうり、コーン缶、ひじき、 しょうが、かんてん、レモン果 汁	お茶 杏仁豆腐 ふかし芋
30 火	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) さわらのパン粉焼き(ゆかり) ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、油、 マヨドレ(乳・卵なし)、 米、じゃがいも	さわら、ハム(乳含む)、 煮干し	りんご、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、えのきた け、コーン缶、レタス、ね ぎ	お茶 ハムとレタスの チャーハン 煮干し

6月の果物はメロン・すいか・宇和ゴールド・清美オレンジ・デコポン等になります。

