

6月分

給食目標：「食材に触れる」「歯によい食べ物を知る」

令和8年度 わかくさ保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉、骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉、骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	麦入りご飯 さんか焼き 焼き油揚げの酢の物 切干大根のみそ汁 ヨーグルト	精白米/押麦/調合油 /ごま油/三温糖/上白糖	牛乳/あじ/みそ/油揚げ/しらす干し/わかめ /ヨーグルト/鶏肉	ねぎ/しょうが/きゅうり/人参/切干大根/玉葱	チキンライス(非常食) 麦茶 牛乳	16 火	麦入りご飯 小魚ふりかけ 豚肉と大根の煮物 キャベツと人参ごま和え かぶの和風スープ オレンジ	精白米/押麦/三温糖 /ごま/調合油/あまに油/食パン/バター	煮干し/豚肉/みそ/牛乳	りんごジュース/大根/人参/キャベツ/かぶ/ねぎ/オレンジ	みそバタートースト 牛乳 りんごジュース
2 火	麦入りご飯 小魚ふりかけ 豚肉と大根の煮物 キャベツと人参ごま和え かぶの和風スープ オレンジ	精白米/押麦/三温糖 /ごま/調合油/あまに油/食パン/バター	煮干し/豚肉/みそ/牛乳	りんごジュース/大根/人参/キャベツ/かぶ/ねぎ/オレンジ	みそバタートースト 牛乳 りんごジュース	17 水	カレーライス カミカミサラダ 飲むヨーグルト	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/三温糖/あまに油	牛乳/豚肉/豆乳/昆布/しらす干し/飲むヨーグルト	玉葱/人参/切干大根/梅干し/パセリ	梅干しおむすび 麦茶 牛乳
3 水	カレーライス カミカミサラダ 飲むヨーグルト	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/三温糖/あまに油	牛乳/豚肉/豆乳/昆布/しらす干し/飲むヨーグルト	玉葱/人参/切干大根/梅干し/パセリ	梅干しおむすび 麦茶 牛乳	18 木	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 小松菜のごま和え かぼちゃのみそ汁 ゼリー	精白米/押麦/ごま/三温糖/あまに油/ゼリー/ロールパン/米粉	飲むヨーグルト/さけ/みそ/豆乳/牛乳	小松菜/キャベツ/かぼちゃ/玉葱/みかん缶詰/もも缶詰	フルーツサンド 牛乳 飲むヨーグルト
4 木	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 小松菜のごま和え かぼちゃのみそ汁 ゼリー	精白米/押麦/ごま/三温糖/あまに油/ゼリー/ロールパン/米粉	飲むヨーグルト/さけ/みそ/豆乳/牛乳	小松菜/キャベツ/かぼちゃ/玉葱/みかん缶詰/もも缶詰	フルーツサンド 牛乳 飲むヨーグルト	19 金	麦入りご飯 鶏肉の寒こうじ焼き ネバネバ和え 数のすまし汁	精白米/押麦/マヨネーズ/麩/薄力粉	牛乳/鶏肉/納豆/鶏卵/青のり/かつお節	にら/もやし/人参/キャベツ/ねぎ	お好み焼き 麦茶 牛乳
5 金	麦入りご飯 鶏肉の寒こうじ焼き ネバネバ和え 数のすまし汁	精白米/押麦/マヨネーズ/麩/薄力粉	牛乳/鶏肉/納豆/鶏卵/青のり/かつお節	にら/もやし/人参/キャベツ/ねぎ	お好み焼き 麦茶 牛乳	20 土	おやこうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/かたくり粉/ゼリー/ビスケット/せんべい	飲むヨーグルト/鶏卵/鶏肉/青のり/牛乳	ねぎ/人参/野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
6 土	肉うどん 野菜ジュース ぶどうゼリー	うどん/三温糖/調合油/ゼリー/ビスケット/せんべい	飲むヨーグルト/牛肉/牛乳	ほうれん草/ねぎ/人参/野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	22 月	麦入りご飯 小魚ふりかけ ツナとじゃがいもの煮付け そら豆の塩ゆで 豆腐の和風スープ ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖/ごま/じゃがいも/上白糖	牛乳/煮干し/ツナ缶/わかめ/豆腐/ヨーグルト/チーズ/かつお節	玉葱/人参/そら豆	チーズおかかおむすび 麦茶 牛乳
8 月	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 切干大根のおかか和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	精白米/押麦/かたくり粉/調合油/あまに油/上白糖/薄力粉/黒砂糖/三温糖	牛乳/さば/かつお節/豆腐/わかめ/みそ/ヨーグルト/脱脂粉乳	しょうが/小松菜/切干大根/キャベツ/干しブドウ	黒糖蒸しパン 牛乳	23 火	麦入りご飯 松風焼き 小松菜の煮びたし ねぎのみそ汁	精白米/押麦/調合油/パン粉/三温糖/ごま	牛乳/豚肉/鶏肉/みそ/脱脂粉乳/油揚げ/寒天/ヨーグルト	玉葱/人参/ごぼう/小松菜/ねぎ/ぶどうジュース	あじさいゼリー 麦茶 牛乳
9 火	麦入りご飯 オープンオムレツ 春雨サラダ わかめのスープ オレンジ	精白米/押麦/オリーブ油/春雨/ごま油/あまに油/三温糖/ごま/マカロニ	鶏卵/鶏肉/チーズ/ハム/わかめ/きな粉/脱脂粉乳/牛乳	りんごジュース/ほうれん草/人参/しめじ/ピーマン/きゅうり/玉葱/オレンジ	マカロニきな粉 牛乳 りんごジュース	24 水	冷やしうどん オクラの中華和え ポテトサラダ ヨーグルト	うどん/あまに油/ごま/ごま油/三温糖/じゃがいも/マヨネーズ/上白糖/精白米	牛乳/わかめ/鶏肉/脱脂粉乳/ハム/ヨーグルト/油揚げ	きゅうり/トマト/オクラ/人参	いなりずし 麦茶 牛乳
10 水	きつねうどん じゃがいものチーズ焼き 野菜ジュース	うどん/じゃがいも/精白米	牛乳/鶏肉/油揚げ/ツナ缶/脱脂粉乳/チーズ/大豆/かつお節	パセリ/ほうれん草/人参/ねぎ/野菜ジュース	大豆入りおむすび 麦茶 牛乳	25 木	麦入りご飯 豚肉のマーマレード焼き かぶのしらすのせ にらと春雨のスープ オレンジ	精白米/押麦/調合油/ごま/ごま油/春雨/かたくり粉/薄力粉/ホットケーキの素/三温糖/バター	飲むヨーグルト/豚肉/しらす干し/豆乳/脱脂粉乳/牛乳	マーマレードジャム/パセリ/かぶ/玉葱/にら/オレンジ	ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト
11 木	麦入りご飯 さけのみそマヨ焼き 五目煮豆 大根のみそ汁 ゼリー	精白米/押麦/三温糖/マヨネーズ/調合油/ゼリー/ロールパン	飲むヨーグルト/さけ/みそ/ひじき/油揚げ/大豆/牛乳	人参/パセリ/小松菜/大根/キャベツ/きゅうり	コールスローサンド 牛乳 飲むヨーグルト	26 金	麦入りご飯 さけのムニエル アスパラガスのバター炒め マカロニとコーンのスープ	精白米/押麦/オリーブ油/薄力粉/バター/マカロニ/三温糖/ごま	さけ/牛乳/みそ	りんごジュース/マッシュルーム/パセリ/玉葱/アスパラガス/人参/スイートコーン	五平餅 麦茶 りんごジュース
12 金	ハヤシライス 切干大根サラダ 飲むヨーグルト	精白米/押麦/調合油/三温糖/あまに油	牛乳/牛肉/ハム/飲むヨーグルト	玉葱/人参/マッシュルーム/パセリ/切干大根/きゅうり/青菜	青菜おむすび 麦茶 牛乳	27 土	ハヤシライス 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/調合油/ゼリー/パン	飲むヨーグルト/牛肉/牛乳	玉葱/人参/マッシュルーム/パセリ/野菜ジュース	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
13 土	麻婆丼 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/三温糖/ごま油/かたくり粉/調合油/ゼリー/パン	飲むヨーグルト/豆腐/豚肉/みそ/牛乳	ねぎ/玉葱/さやいんげん/しょうが/野菜ジュース	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト	29 月	さばそぼろ丼 かぼちゃの含者 水菜のみそ汁 ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖/調合油/上白糖/ホットケーキの素	牛乳/さば/みそ/青のり/ヨーグルト/豆乳/きな粉	玉葱/人参/しょうが/梅干し/かぼちゃ/水菜/ねぎ	豆乳きな粉蒸しパン 牛乳 牛乳
15 月	麦入りご飯 さんか焼き 焼き油揚げの酢の物 切干大根のみそ汁 ヨーグルト	精白米/押麦/調合油/ごま油/三温糖/上白糖	牛乳/あじ/みそ/油揚げ/しらす干し/わかめ/ヨーグルト/鶏肉	ねぎ/しょうが/きゅうり/人参/切干大根/玉葱	チキンライス(非常食) 麦茶 牛乳	30 火	麦入りご飯 牛肉のオイスターソース炒め 夏野菜のラタトゥイユ 小松菜の和風スープ オレンジ	精白米/押麦/調合油/オリーブ油/ごま	牛肉/鶏肉/チーズ/さけ/フレック	りんごジュース/玉葱/人参/トマト/ズッキーニ/なす/ピーマン/小松菜/オレンジ	さけおむすび 麦茶 りんごジュース

3~5歳児 月平均栄養価 (1日必要量の40%)	エネルギー 496 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂 質 15.4 g	食塩相当量 1.3 g