

# 6月

## 献立表

2026年

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	昼食	ひじきごはん	胚芽米、なたね油	油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき	みりん、しょうゆ、だしかつお
		オクラ納豆		挽きわり納豆、わかめ(乾)	オクラ(冷凍)	糸かつお、しょうゆ
01 月	午後おやつ	豚汁	さといも(冷凍)、板こんにゃく	豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
		ナポリタン	スパゲティー(小麦)、 なたね油、上白糖	ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、 ピーマン	ケチャップ、食塩、こしょう、 ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
02 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらまのチーズ焼き	マヨドレ	たら、とろけるチーズ	たまねぎ	しょうゆ、パセリ粉
02 火	午後おやつ	夏野菜のサラダ	オリーブオイル	ハム(卵不使用)	きゅうり、トマト、黄ピーマン、レモン果汁	酢、こしょう、食塩
		コンソメスープ	じゃがいも		レタス、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩
03 水	昼食	しゃーしゃー麺	ゆで中華めん(小麦)、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		ほうれん草のツナサラダ	上白糖	ツナ	ほうれん草(冷凍)、はくさい、コーン缶	しょうゆ、酢
03 水	午後おやつ	中華スープ		ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ
		もちもちウインナーパン	強力粉、小麦粉、なたね油、上白糖	ウインナー(卵不使用)		ドライイースト、食塩
04 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
04 木	午後おやつ	ねばねばサラダ			きゅうり、オクラ(冷凍)、にんじん、はくさい	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁		厚揚げ、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	だいこん、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、食塩
05 金	昼食	ハッシュドポテト	じゃがいも、なたね油、片栗粉			食塩、コンソメ、こしょう
		牛乳		牛乳		
05 金	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
06 土	昼食	てりてりつくね	パン粉(小麦)、マヨドレ、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、えのきたけ	酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
		かぼちゃの甘煮	上白糖	こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
06 土	午後おやつ	お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、なす、葉ねぎ	だしかつお
		みかんせんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
08 月	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		ミートスパゲティー	スパゲティー(小麦)、 上白糖、なたね油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、 しいたけ、にんにく	ケチャップ、食塩、こしょう、 ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
08 月	午後おやつ	オレンジ			オレンジ	
		麻婆豆腐丼	胚芽米、上白糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	たまねぎ、にんじん、ねぎ いんげんまめ(冷凍)、しめじ	しょうゆ、鶏がらスープ
09 火	昼食	なすの中華漬け	なたね油、上白糖、ごま油	鶏ささ身	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢
		わかめスープ		わかめ(乾)	たまねぎ、はくさい、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
09 火	午後おやつ	あじさいゼリー		カルピス、アガー	レモン果汁	※パタフライピー
		ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
10 水	昼食	牛乳		牛乳		
		あじフライ	小麦粉、パン粉(小麦)、なたね油	あじ		酒、食塩、こしょう
10 水	午後おやつ	酢の物	上白糖	チリメン、わかめ(乾)	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		すまし汁	干しそうめん	こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、オクラ(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、食塩
11 木	昼食	ツナマヨコーンまん	小麦粉、マヨドレ、上白糖、なたね油	豆乳、ツナ	コーン缶	ベーキングパウダー、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
11 木	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ロールパン	ロールパン(小麦・マーガリン)			
12 金	昼食	夏野菜のグラタン	じゃがいも、バター、小麦粉、 パン粉(小麦)、マカロニ(小麦)	鶏もも肉、牛乳、 とろけるチーズ	ズッキーニ、なす、 コーン缶、赤ピーマン	コンソメ、パセリ粉
		オニオンスープ			たまねぎ	コンソメ、パセリ粉、食塩
12 金	午後おやつ	枝豆と鮭のおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	枝豆(冷凍)	しょうゆ、食塩
		しんしょうがごはん	胚芽米	こんぶ(だし用)	しょうが	しょうゆ、酒、食塩
13 土	昼食	かわいいの甘酢あんかけ	片栗粉、上白糖、なたね油	かわいい	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酒、酢
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	だしかつお
13 土	午後おやつ	洋梨ケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	西洋なし缶	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
13 土	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉の大葉味噌焼き	片栗粉、なたね油	鶏もも肉、味噌	しそ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう
13 土	午後おやつ	うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用)、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
13 土	午後おやつ	チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酢
		牛乳		牛乳		
13 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		冷やしうどん(天かす入り)	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、めんつゆ、だしかつお
13 土	午後おやつ	バナナ			バナナ	

※パタフライピーはマメ科の植物で、植物由来の天然着色料です。

〈今月の旬の食材〉 つるむらさき、モロヘイヤ、みつば、アスパラ、ズッキーニ、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、とうもろこし  
レタス、トマト、しんしょうが、らっきょう、えだまめ、グリーンピース、じゃがいも、スイカ、イチジク、メロン、パイナップル

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしくお願いします。

15月	昼食	ひじきごはん	胚芽米、なたね油	油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき	みりん、しょうゆ、だしかつお
		オクラ納豆		挽きわり納豆、わかめ(乾)	オクラ(冷凍)	糸かつお、しょうゆ
		豚汁	さといも(冷凍)、板こんにゃく	豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー(小麦)、なたね油、上白糖	ウイナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、食塩、こしょう、ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ	
	牛乳		牛乳			
16火	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらのマヨチーズ焼き	マヨドレ	たら、とろけるチーズ	たまねぎ	しょうゆ、パセリ粉
		夏野菜のサラダ	オリーブオイル	ハム(卵不使用)	きゅうり、トマト、黄ピーマン、レモン果汁	酢、こしょう、食塩
		コンソメスープ	じゃがいも		レタス、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ)	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
午後おやつ	スイートコーンおかし	もち米、食油、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩	
	牛乳		牛乳			
17水	昼食	ジャージャー麺	ゆで中華めん(小麦)、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		ほうれん草のツナサラダ	上白糖	ツナ	ほうれん草(冷凍)、はくさい、コーン缶	しょうゆ、酢
		中華スープ		ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ
	午後おやつ	もちもちウイナーパン	強力粉、小麦粉、なたね油、上白糖	ウイナー(卵不使用)		ドライイースト、食塩
牛乳		牛乳				
18木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		ねばねばサラダ			きゅうり、オクラ(冷凍)、にんじん、はくさい	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁		厚揚げ、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	だいこん、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	ハッシュドポテト	じゃがいも、なたね油、片栗粉			食塩、コンソメ、こしょう	
牛乳		牛乳				
19金	昼食	ご飯	胚芽米			
		てりてりつくね	パン粉(小麦)、マヨドレ、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、えのきたけ	酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
		かぼちゃの甘煮	上白糖	こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、なす、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ				塩、着色料	
牛乳		牛乳				
20土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		ミートスパゲティー	スパゲティー(小麦)、上白糖、なたね油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、食塩、こしょう、ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
		オレンジ			オレンジ	
22月	昼食	麻婆豆腐丼	胚芽米、上白糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ
		なすの中華漬け	なたね油、上白糖、ごま油	鶏ささ身	いんげんまめ(冷凍)、しめじ	しょうゆ、酢
		わかめスープ		わかめ(乾)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	たまねぎ、はくさい、エリンギ	
ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖		もも缶(黄桃)、みかん缶		しょうゆ、塩、トレハロース	
牛乳		牛乳				
23火	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじフライ	小麦粉、パン粉(小麦)、なたね油	あじ		酒、食塩、こしょう
		酢の物	上白糖	チリメン、わかめ(乾)	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		すまし汁	干しそうめん	こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、オクラ(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	ツナマヨコーンまん	小麦粉、マヨドレ、上白糖、なたね油	豆乳、ツナ	コーン缶	ベーキングパウダー、食塩、こしょう	
牛乳		牛乳				
24水	昼食	ロールパン	ロールパン(小麦・マーガリン)			
		夏野菜のグラタン	じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉(小麦)、マカロニ(小麦)	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ	ズッキーニ、なす、コーン缶、赤ピーマン	コンソメ、パセリ粉
		オニオンスープ			たまねぎ	コンソメ、パセリ粉、食塩
午後おやつ	枝豆と鮭のおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	枝豆(冷凍)	しょうゆ、食塩	
25木	昼食	カレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、おろしりんご	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム(卵不使用)	きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
		温州みかんゼリー				
	午後おやつ	お誕生日ケーキ(もも)	小麦粉、上白糖、なたね油、アラザン(幼児のみ)	豆乳、豆乳ホイップ、絹ごし豆腐	もも缶(黄桃)	ベーキングパウダー
りんごジュース			りんご天然果汁			
26金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉の大葉味噌焼き	片栗粉、なたね油	鶏もも肉、味噌	しそ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用)、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酢	
牛乳		牛乳				
27土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		冷やしうどん(天かす入り)	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、めんつゆ、だしかつお
		バナナ			バナナ	
29月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉(小麦)、なたね油	鶏もも肉		酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		野菜スープ			たまねぎ、ズッキーニ、コーン缶、にんじん	コンソメ、食塩
午後おやつ	コーンフレーククッキー	小麦粉、コーンフレーク、バター、上白糖	牛乳		ベーキングパウダー	
牛乳		牛乳				
30火	昼食	しんしょうがごはん	胚芽米	こんぶ(だし用)	しょうが	しょうゆ、酒、食塩
		かれの甘酢あんかけ	片栗粉、上白糖、なたね油	かれい	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酒、酢
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	だしかつお
		洋梨ケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	西洋なし缶	ベーキングパウダー
牛乳		牛乳				



お誕生日おめでとうメニューです。6月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	551kcal	569kcal	474kcal	493kcal
たんぱく質	23g	23g	19g	19g
脂質	16g	14~21g	14g	11~16g
カルシウム	233mg	270mg	216mg	225mg
ビタミンC	21mg	23mg	17mg	20mg