

# 献立表

令和8年6月

やよいこども園

日	時間帯	献立	熱どちらになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
1 ・ 15 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ほうとう風うどん さつま芋のかき揚げ 三色ごま和え 果物	うどん さつまいも、小麦粉、油 すりごま、砂糖	鶏肉、さつま揚げ、味噌	かぼちゃ、大根、人参、しめじ、長ねぎ、ごぼう 玉ねぎ ほうれん草、もやし、きゅうり、人参 パインアップル	だし汁、酒、みりん 塩 醤油
	午後おやつ	じゃがバターコーン 牛乳	じゃがいも、バター、油		コーン、パセリ	塩
2 ・ 16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ホイコーロー カリポリナムル わかめスープ	胚芽米 砂糖、ごま油 ごま油、ごま	豚肉、味噌	キャベツ、ピーマン 大根、きゅうり、人参 もやし、玉ねぎ、長ねぎ、わかめ	酒、醤油、生姜 鶏がら、塩、にんにく 鶏がら
	午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、きな粉 牛乳		
3 ・ 17 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ロールパン キッシュ 花野菜サラダ クリームコーンスープ	ロールパン じゃがいも、バター 砂糖、油	卵、鶏肉、チーズ、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草 フロッコリー、カリフラワー、人参、黄ピーマン	コンソメ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	幼) いなりずし 乳) こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、三温糖、ごま ごま、三温糖、胚芽米	油揚げ 油揚げ		酢、醤油、みりん、塩 みりん、酢、塩、醤油
4 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	そら豆ごはん 白身魚のかばやき キャベツといんげんの甘酢和え 豚汁	胚芽米 油、片栗粉、砂糖 砂糖 こんにゃく、ごま油	かれい	そらまめ、こんぶ(だし用) キャベツ、いんげん、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	酒、塩 醤油、酒、生姜、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	メープルサブレ 牛乳	小麦粉、メープルシロップ、油、片栗粉			
5 ・ 19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ガパオ風ライス さつまいもサラダ 豆苗ふわふわスープ 果物	胚芽米、油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ 片栗粉	鶏ひき肉	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、コーン、干しぶどう もやし、豆苗、長ねぎ、人参 オレンジ	オイスターソース、醤油、鶏がら、にんにく 塩 鶏がら、塩
	午後おやつ	かぼちゃとチーズのマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	クリームチーズ、卵、牛乳	かぼちゃ	
6 ・ 20 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	スタミナ丼 もやしのさっぱり和え 野菜たっぷり味噌汁 果物	胚芽米、しらたき、砂糖、油 砂糖、油	豚肉 ハム 味噌	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、人参 もやし、小松菜 白菜、玉ねぎ、えのきだけ、人参 キウイフルーツ	醤油、酒、にんにく、生姜 酢、醤油 だし汁
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖			
8 ・ 22 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭の西京焼き いんげんと鶏ささ身のごま和え ぬっぺい汁	胚芽米 油、砂糖 ごま、砂糖	鮭、味噌 鶏ささ身 木綿豆腐	いんげん、人参 大根、万能ねぎ、長ねぎ、椎茸	みりん、酒 醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	パインアップルケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳	パイン	
9 ・ 23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	あんかけ焼きそば トマトの和え物 ちんげん菜スープ 果物	中華めん、片栗粉、油、ごま油、三温糖 砂糖	豚肉 ツナ	キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸 トマト、きゅうり 玉ねぎ、もやし、ちんげん菜、人参、えのきだけ バナナ	醤油、酒、鶏がら、塩 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	さつま芋のかりんとう 牛乳	さつまいも、砂糖、油			

日	時間帯	献立	熱どちらになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
10 ・ 24 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コッペパン タンドリーチキン 枝豆入りコールスロー かぼちゃのチャウダー	コッペパン 砂糖、油 バター、米粉		鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、人参、えだまめ かぼちゃ、玉ねぎ、フロッコリー、人参、マッシュルーム
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 牛乳	胚芽米、ごま、砂糖		味噌 牛乳	みりん
11 ・ 25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚の角煮丼 かみかみサラダ 豆腐みそ汁 果物	胚芽米、砂糖 砂糖、すりごま、油	豚肉 豆乳、味噌 木綿豆腐、味噌	玉ねぎ、大根、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン ちんげん菜、玉ねぎ、えのきだけ オレンジ	醤油、酒、みりん、生姜 酢 だし汁
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト			塩
12 金 ・ 30 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 擬製豆腐 切干大根の煮物 麩のすまし汁	胚芽米 油、砂糖 砂糖 焼ふ		押し豆腐、卵 油揚げ、大豆水煮	人参、アスパラ、ひじき 人参、切り干し大根、いんげん、椎茸 長ねぎ、わかめ
	午後おやつ	バタークッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖		卵 牛乳	
13 ・ 27 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー豆腐丼 野菜のツナ和え 中華スープ	胚芽米、砂糖、片栗粉 砂糖、油		木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 ツナ	長ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、コーン、わかめ
	午後おやつ	クリームパン 牛乳	コッペパン、砂糖、小麦粉		牛乳、卵黄 牛乳	
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	はらぺこあおむしごはん 白身魚のかばやき キャベツといんげんの甘酢和え 豚汁	胚芽米 油、片栗粉、砂糖 砂糖 こんにゃく、ごま油		チーズ かれい 豚肉、味噌	そらまめ、青菜のみか、こんぶ(だし用)、焼きのり キャベツ、いんげん、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ
	午後おやつ	メープルサブレ 牛乳	小麦粉、メープルシロップ、油、片栗粉			
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーピラフ ハンバーグ カリカリベーコンのサラダ ミネストローネスープ 幼) プリンアラモード	胚芽米 パン粉 砂糖、油 じゃがいも、マカロニ プリンミックス		鶏肉 豚ひき肉、豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ キャベツ、レタス、きゅうり、人参、コーン 白菜、トマト、玉ねぎ、人参 もも、みかん、さくらんぼ
	午後おやつ	乳) プリンアラモード 幼) きなこ麩ラスク 牛乳	プリンミックス 焼ふ、バター、砂糖		牛乳、ホイップクリーム ホイップクリーム、牛乳 きな粉 牛乳	もも、さくらんぼ、みかん
29 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス しょうゆフレンチ ほうれん草のスープ 果物	胚芽米、押麦、油 砂糖、油		豚ひき肉、チーズ ハム	玉ねぎ、トマト、レタス キャベツ、人参、きゅうり、水菜 玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参 メロン
	午後おやつ	チキンナゲット 牛乳	マヨネーズ、米粉、油、片栗粉		鶏肉、押し豆腐 牛乳	ケチャップ、塩

平均栄養価 熱量 542Kcal (489Kcal) たんぱく質 21.3g (19.7g) 食物繊維 5.4g (4.3g)

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。(乳児はおかわりを含めた栄養価です。)

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。