

🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 6月 献立表 🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈

令和8年6月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ゆかりご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	冷)骨取りさけ あぶらあげ 木綿豆腐 みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ 糸こんにやく サラダ油 さとう ホットケーキミックス さつまいも	ひじき にんじん えだまめ だいこん こまつな	ゆかり 食塩 みりん しょうゆ めんつゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
2 火	肉みそうどん ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ 麦茶	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	ぶたひきにく みそ たまご チーズ かまあげしらす ぎゅうにゅう	冷)うどん さとう かたくりこ マヨネーズ こめ 白ごま(炒り)	たまねぎ きゅうり トマト ブロッコリー コーン パレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 食塩 こしょう 麦茶
3 水	食パン 鶏肉のトマト煮 ツナ缶 ベーコン こまつなとツナのサラダ コンソメスープ	カルシウムせんべい 牛乳	鶏もも(皮つき) ツナ缶 ベーコン ぎゅうにゅう	食パン じゃがいも サラダ油 さとう カルシウムせんべい	たまねぎ トマト缶 こまつな キャベツ コーン しょうが にんじん	コンソメ トマトケチャップ 食塩 おろしにんにく しょうゆ しょうゆ
4 木	ごはん 麻婆なす もやしとチンゲンサイのナムル わかめスープ バナナ	ぱりんこ 牛乳	ぶたひきにく みそ たまご チーズ かまあげしらす ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう かたくりこ 白ごま(すり) ぱりんこ	なす にら ねぶかねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ わかめ キャベツ バナナ	おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ素
5 金	ごはん さわらの漬け焼き 塩昆布和え 味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら あぶらあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ	塩こうじ しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	
6 土	あんかけ焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	あんぱん 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごま油 あんぱん	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ バナナ	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ 麦茶
8 月	ごはん 赤魚の煮つけ 酢の物 味噌汁	麩のラスク 牛乳	冷)骨取り赤魚 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう やきふ バター グラニューとう	わかめ きゅうり トマト みかんかん たまねぎ こまつな	料理酒 みりん しょうゆ 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁
9 火	ごはん 甘辛タレの鶏つくね キャベツのごま和え 味噌汁	ビスケット 牛乳	とりひきにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう 白ごま(炒り) 黒ごま(すり) ビスケット	たまねぎ にんじん しょうが みりん チンゲンサイ なめこ	料理酒 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
10 水	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ 麦茶	大学いも 牛乳	ぶたひきにく パルメザンチーズ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ オリーブ油 さとう マヨネーズ さつまいも だいいず油 黒ごま(炒り)	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ トマト コーン	ナツメグ コンソメ トマトケチャップ 食塩 しょうゆ パセリ粉 穀物酢 麦茶
11 木	カレーライス 春雨サラダ オレンジ 麦茶	クリームパン 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう カニかま	こめ じゃがいも サラダ油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ミニクリームパン	たまねぎ にんじん きゅうり パレンシアオレンジ	おろしにんにく おろししょうが カレールー しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 麦茶
12 金	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 大根とオクラのなめたけ和え すまし汁	フルーツヨーグルト	ぶたばら みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	こめ オリーブ油 さとう やきふ	なす ピーマン だいこん オクラ なめたけ(瓶) わかめ バナナ ももかん みかんかん	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
13 土	ジャージャーうどん わかめスープ バナナ	ピーナッツクリームパン 牛乳	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 さとう かたくりこ ごま油	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ キャベツ バナナ	おろしにんにく しょうゆ かつおだし汁 鶏ガラスープ素
15 月	豚丼 チンゲンサイの煮浸し 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ハーベスト マシュマロ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ 干しいたけ	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
16 火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	パウンドケーキ 牛乳	ぶたもも ツナ缶 みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう 白ごま(すり) ごま油 ホットケーキミックス バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん なめこ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ 味ぽん酢 おろしにんにく かつお・昆布だし汁
17 水	ごはん ホキのムニエル みそマヨネーズ和え すまし汁 バナナ	しおA字ビスケット 牛乳	ホキ カニかま みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 バター マヨネーズ やきふ しおA字ビスケット	パセリ キャベツ わかめ こまつな バナナ	食塩 こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁
18 木	三色丼 トマトときゅうりのボン酢和え 味噌汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	とりひきにく たまご あぶらあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ごま油 とうにゅう ココア	ほうれんそう トマト きゅうり コーン チンゲンサイ にんじん	おろししょうが しょうゆ 食塩 和風だし 味ぽん酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁
19 金	ごはん さばの竜田揚げ オクラとキャベツのおかか和え 味噌汁 オレンジ	おせんべい(雪の宿) 牛乳	冷)骨取りサバ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ サラダ油	しょうが オクラ キャベツ にんじん パレンシアオレンジ たまねぎ なす	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
20 土	ごはん さわらの漬け焼き 塩昆布和え 味噌汁	ハーベスト 三色ゼリー 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター ハーベスト	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース パレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
22 月	ごはん あじの煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	冷)骨取りあじ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) やきふ バター グラニューとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし だいこん なめこ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
23 火	カレーうどん さつまいもの甘煮 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう	冷)うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ パレンシアオレンジ	めんつゆ カレールウ 和風だし 食塩
24 水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ハッピーターン 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) 白ごま(炒り) ハッピーターン	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ わかめ なす	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ素 食塩
25 木	ごはん 鶏肉のからあげ マカロニサラダ 味噌汁	レモン風味クッキー りんごジュース	鶏もも(皮つき) ロースハム 木綿豆腐 みそ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ サラダ油 マカロニ マヨネーズ バター グラニューとう	にんじん きゅうり こまつな だいこん レモン りんごジュース	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
26 金	チャーハン ささみときゅうりの中華風酢の物 中華スープ バナナ	ジャムサンド 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ささみ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 さとう 白ごま(炒り) 食パン ブルーベリージャム	キャベツ ねぶかねぎ もやし きゅうり きくらげ たまねぎ バナナ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう 穀物酢
27 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまドレサラダ キウイフルーツ	クリームパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん ミニクリームパン	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	めんつゆ 焙煎ごまドレッシング
29 月	麦ごはん さばの味噌煮 キャベツのおかか和え すまし汁	マシュマロクッキー 牛乳	冷)骨取りサバ みそ かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ハーベスト マシュマロ	しょうが キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
30 火	ごはん チーズミートローフ もやしとパプリカのサラダ コンソメスープ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ 木綿豆腐	こめ パンこ バター さとう ごま油 じゃがいも こめこ かたくりこ ココア サラダ油	たまねぎ たまご にんじん きゅうり 黄ピーマン キャベツ こまつな	食塩 しょうゆ トマトケチャップ ソース しょうゆ おろししょうが 穀物酢 コンソメ

\*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。  
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ  
火:アンパンマンビスケット  
水:アンパンマンせんべい  
木:ハッピーターン  
金:カルシウムせんべい(0歳児:アンパンマンビスケット)

栄養成分表				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	517	19.9	17.4	1.8
2歳児	422	15.9	14.2	1.4
1歳児	329	12.1	11.0	1.1