2026年6月献立表　＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	1・15・29 日(月)	2・16・30 日(火)	3・17 日(水)	4・18 日(木)	5・19 日(金)	6・20 日(土)
	ごはん ★高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの浸し	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え はくさいと とうふのすまし汁	チキンカレー きゅうりと コーンのサラダ	五目汁そば ちんげん菜のナムル	ごはん 鶏肉のレモングリル キャベツの おかか和え じゃがいもと しめじのみそ汁	ごはん 豚肉と 切干大根の炒煮 たまねぎと わかめのみそ汁
材料	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g
	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 35.0 高野豆腐 6.0 8.0 青ねぎ 1.9 2.8 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 糸こんにゃく 15.0 20.0 けずりぶし 1.5 2.0 砂糖 3.0 4.0 薄口しょうゆ 4.5 6.0 水 0.0 0.0 ブロッコリー 20.0 25.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 濃口しょうゆ 0.7 1.0	米 40.0 50.0 さば 40.0 50.0 しょうが 0.3 0.4 砂糖 1.5 2.0 みそ 4.0 5.0 酒 3.5 4.0 水 0.0 0.0 小松菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0 はくさい 14.1 18.8 とうふ 30.0 40.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 だしこんぶ 0.8 1.0 けずりぶし 1.2 1.5 水 100 125	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 30.0 40.0 たまねぎ 37.6 56.4 じゃがいも 36.0 54.0 にんじん 14.6 19.4 りんご 5.9 6.8 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 油 2.0 3.0 カレー粉 0.3 0.5 スープの素 0.7 1.0 水 80.0 110 米粉(上新粉) 2.5 4.0 ケチャップ 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 きゅうり 29.4 34.3 コーン缶 7.0 10.0 油 1.5 2.0 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 砂糖 0.4 0.5	ゆで中華そば 100 130 豚肉 20.0 25.0 キャベツ 25.5 29.8 もやし 6.9 9.9 にんじん 6.8 9.7 青ねぎ 1.4 1.9 油 1.5 2.0 薄口しょうゆ 1.0 1.5 ごま油 0.4 0.6 スープの素 1.3 1.8 水 140 180 片栗粉 2.5 3.5 ちんげん菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 酢 0.8 1.2 砂糖 0.5 0.8 濃口しょうゆ 1.0 1.5 ごま油 0.5 0.8	米 40.0 50.0 鶏肉 50.0 60.0 酒 2.0 2.5 みりん 1.0 1.2 砂糖 0.4 0.5 食塩 0.4 0.5 レモン果汁 2.5 3.0 油 0.1 0.1 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0 じゃがいも 18.0 27.0 しめじ 6.3 9.0 みそ 4.8 6.0 けずりぶし 2.0 2.5 水 100 125	米 40.0 50.0 豚肉 30.0 35.0 油揚げ 7.0 10.0 切干大根 7.0 9.0 にんじん 9.7 14.6 油 2.0 2.5 砂糖 2.0 2.5 薄口しょうゆ 4.0 5.0 けずりぶし 1.5 2.0 水 0.0 0.0 たまねぎ 9.4 14.1 干わかめ 0.2 0.3 みそ 4.8 6.0 けずりぶし 2.0 2.5 水 100 125

＜もうひとくち！メモ＞
料理に明るい彩りを添えてくれる人参（にんじん）。カロテンやビタミンCなどの栄養素を多く含み、風邪を予防したり、目の働きをよくしたりしてくれます。実は皮の近くに栄養が多いので、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。油を使って加熱すると、生のままよりカロテンの吸収率が約3～4倍にアップします。

おやつ

	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 2・16日　ういろう 30日　水無月	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 くだもの	牛乳 ふーちゃん (ふの黒糖スナック)
材料	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g
	牛乳 100 125 豆乳 30.0 40.0 水 30.0 40.0 砂糖 2.0 2.5 片栗粉 9.0 11.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 2.5 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 125 小麦粉 15.0 15.0 砂糖 10.0 10.0 水 33.0 33.0 30日(火) 牛乳 100 125 小麦粉 15.0 15.0 砂糖 10.0 10.0 水 33.0 33.0 甘納豆 7.0 7.0	牛乳 100 125 小麦粉 12.0 15.0 ベーキングパウダー 0.6 0.7 バター 5.0 6.0 卵 4.3 5.1 砂糖 5.0 6.0	牛乳 100 125 米 25.0 30.0 ちりめんじゃこ 3.0 4.0 だしこんぶ 0.6 1.0 薄口しょうゆ 0.3 0.4	牛乳 100 125 バナナ 60.0 90.0	牛乳 100 125 焼ふ 6.0 6.0 黒砂糖 3.0 3.0 砂糖 3.0 3.0 水 8.0 8.0

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚（　　）が含まれています。

昼食

日(曜日)	8・22 日(月)	9・23 日(火)	10・24 日(水)	11・25 日(木)	12・26 日(金)	13・27 日(土)
	ごはん 豚肉の竜田揚げ キャベツの ごま酢和え とうふと だいこんのみそ汁	ごはん とうふハンバーグ 小松菜の浸し じゃがいもと えのきたけのみそ汁	ごはん さわらの照り焼き ★きゅうりと お揚げの酢の物 かぼちゃと たまねぎのみそ汁	パン ポークビーンズ ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツと 油揚げのみそ汁	わかめうどん ちんげん菜の おかか和え
材料	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g
	米 40.0 50.0 豚肉(ヒレ) 30.0 40.0 濃口しょうゆ 0.8 1.0 酒 0.4 0.5 しょうが 0.2 0.3 片栗粉 6.0 8.0 揚げ油 1.2 1.6 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 白ごま 1.2 1.5 酢 1.5 2.0 薄口しょうゆ 0.7 1.0 砂糖 0.6 0.8 とうふ 30.0 40.0 だいこん 22.5 27.0 みそ 4.8 6.0 けずりぶし 2.0 2.5 水 100 125	米 40.0 50.0 鶏ミンチ 25.0 35.0 木綿豆腐 25.0 35.0 たまねぎ 7.5 9.4 油 0.7 1.0 片栗粉 2.0 3.0 食塩 0.1 0.2 濃口しょうゆ 1.2 1.6 みりん 1.8 2.4 砂糖 0.3 0.4 水 10.0 13.3 片栗粉 0.4 0.6 水 1.5 2.0 小松菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 濃口しょうゆ 0.7 1.0 じゃがいも 18.0 27.0 えのきたけ 5.9 8.5 みそ 4.8 6.0 けずりぶし 2.0 2.5 水 100 125	米 40.0 50.0 さわら 40.0 50.0 濃口しょうゆ 0.5 0.6 酒 0.5 0.6 油 2.0 2.5 砂糖 0.7 0.9 濃口しょうゆ 1.5 1.8 みりん 1.5 1.8 きゅうり 24.5 29.4 油揚げ 5.0 7.0 にんじん 6.8 9.7 酢 1.6 2.0 砂糖 0.6 0.7 薄口しょうゆ 0.6 0.7 かぼちゃ 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 4.8 6.0 けずりぶし 2.0 2.5 水 100 125	パン 40.0 60.0 だいず(乾) 12.0 15.0 豚肉 25.0 30.0 じゃがいも 27.0 31.5 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 23.5 28.2 にんにく 0.6 0.7 油 0.4 0.5 スープの素 0.8 1.0 ケチャップ 5.0 6.0 ウスターソース 1.5 2.0 砂糖 0.4 0.5 水 0.0 0.0 ブロッコリー 20.0 25.0 コーン缶 5.0 7.0 油 1.5 2.0 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 砂糖 0.4 0.5	米 40.0 50.0 牛肉 30.0 35.0 にんじん 14.6 19.4 ごぼう 9.0 13.5 三度豆 4.8 6.8 糸こんにゃく 20.0 30.0 たまねぎ 23.5 28.2 油 2.0 3.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 1.5 2.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 酒 1.0 1.5 水 0.0 0.0 キャベツ 12.8 17.0 油揚げ 7.0 10.0 みそ 4.8 6.0 けずりぶし 2.0 2.5 水 100 125	ゆでうどん 100 150 鶏肉(細切れ) 30.0 35.0 干わかめ 0.8 1.0 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 5.0 7.0 けずりぶし 1.5 2.0 だしこんぶ 0.8 1.0 水 130 170 ちんげん菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

	牛乳 クラッカーサンド	お茶 くだもの	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 ごま塩おにぎり
材料	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g	乳児 g / 幼児 g
	牛乳 100 125 クラッカー 15.0 15.0 いちごジャム 8.0 8.0	お茶 オレンジ 42.0 60.0 23日(火) 牛乳 100 125 オレンジ	牛乳 100 125 マカロニ 10.0 15.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 3.0	牛乳 100 125 棒かんてん 0.7 0.7 水 50.0 50.0 砂糖 7.0 7.0 100%ぶどうJ 50.0 50.0 生クリーム(乳脂肪) 5.0 5.0 砂糖 0.5 0.5	牛乳 100 125 米粉 15.0 20.0 ベーキングパウダー 0.8 1.0 ココア(ピュアココア) 0.6 0.8 豆乳 22.5 30.0 砂糖 5.0 7.0 油 3.0 4.0	牛乳 100 125 米 25.0 30.0 白ごま 0.2 0.2 黒ごま 0.3 0.3 食塩 0.0 0.0

★今月のおばんざいは、「高野豆腐の含め煮」「きゅうりとお揚げの酢の物」です。