



6月 献立表



令和8年

麗湖こども園

日	曜	催	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
			朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		3歳未満児	3歳以上児
1	月	牛乳 星っこ	ごはん 肉じゃが オクラときゅうりのサラダ	牛乳 チーズホットケー キ	牛乳 牛もも肉 スティックチーズ	星っこ うち米 じゃがいも たらこ 調味油 三温糖 スイートコーン サラダ油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん さやいんげん オクラ きゅうり	本みりん こいくちしょうゆ かつおだし 酢	1515 kcal 19.2 タンパク 17.7 脂質 1 食塩	581 kcal 22.6 タンパク 18.2 脂質 1.2 食塩	
2	火	牛乳 茹でかぼちゃ	ごはん 鯖のカレー風味焼き 和風サラダ えのきと小松菜のすまし汁	牛乳 ソフトせんべい バナナ	牛乳 サバ	うち米 カレー粉 三温糖 調味油 ソフトせんべい 塩味/ウイングフ ーズ	西洋かぼちゃ キャベツ れんこん にんじん きゅうり えのきたけ こまつな パナナ	こいくちしょうゆ 本みり ん 酢 うすくちしょうゆ 塩 かつおだし	440 kcal 19.5 タンパク 12.5 脂質 1.4 食塩	507 kcal 22.5 タンパク 13.9 脂質 1.7 食塩	
3	水	牛乳 サラダせんべい	ごはん 大豆と切り干しの煮物 三色ごま和え(白菜)	牛乳 ふかしもち	牛乳 乾燥大豆 豚もも 油揚げ	サラダせんべい うち米 サラダ油 三温糖 白ごま かつまいも	切干しいんげん にんじん 乾しいたけ はくさい ほうれんそう	本みりん こいくちしょうゆ か つおだし うすくちしょうゆ	476 kcal 20.5 タンパク 15.8 脂質 0.8 食塩	555 kcal 24 脂質 17.8 食塩	
4	木	牛乳 りんご	ごはん チキンのチーズ焼き キャベツとにんじんのサラダ きのこスープ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 鶏むね肉 とろけるチーズ	うち米 サラダ油 三温糖	りんご トマト キャベツ にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな マスカットジュース 粉寒天	塩 酢 うすくちしょうゆ かつお だし 水	435 kcal 22.1 タンパク 13.3 脂質 1.4 食塩	484 kcal 25.6 タンパク 13.7 脂質 1.7 食塩	
5	金	牛乳 クラッカー	ごはん 麻婆茄子 こまつなもやしナムル	牛乳 米粉マカロニのカリカラスナ ック	牛乳 豚ひき肉 だし入りみそ	全粒粉クラッカー うち米 ごま油 三温糖 片栗粉 米粉のマカロニ サラダ油	なす たまねぎ にんじん 青ピーマン たけのこ 水煮 こまつな もやし	水 トマト ケチャップ こいくち しょうゆ 塩	510 kcal 17.4 タンパク 19.3 脂質 2.2 食塩	558 kcal 19.7 脂質 18.6 食塩	
6	土	星っこ	お弁当	ミレービスケット		星っこ ミレービスケット			1515 kcal 19.2 タンパク 17.7 脂質 1 食塩	581 kcal 22.6 タンパク 18.2 脂質 1.2 食塩	
8	月	牛乳 茹でにんじん	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 じゃがいものごまみそ和え	牛乳 なつみかん ぱりんこ	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし入りみそ	うち米 サラダ油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 三温糖 白ごま ぱりんこ	にんじん たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん なつみかん	こいくちしょうゆ かつおだし 水 かつおだし	444 kcal 17 タンパク 15.6 脂質 1.1 食塩	513 kcal 20.2 脂質 16.6 食塩	
9	火	牛乳 紫芋せんべい	玄米ロール ピーマン 大根サラダ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 牛もも肉	紫芋せんべい 玄米ロール じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 うち米 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ わかめ	水 ビーフシチュー(乳不 使用) 酢 塩 うすくちしょうゆ	474 kcal 16.2 タンパク 19.2 脂質 2.2 食塩	538 kcal 18.6 脂質 20.3 食塩	
10	水	牛乳 粉ふき芋	ごはん 松風焼き 甘酢キャベツ 麩と小松菜のすまし汁	牛乳 コロコロおさつ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 だし入りみそ きな粉	じゃがいも うち米 パン粉 白ごま サラダ油 三温糖 お麩 さつまいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	塩 酢 かつおだし うすくちしょう ゆ	486 kcal 19.8 タンパク 17.5 脂質 1.5 食塩	555 kcal 22.9 脂質 18.6 食塩	
11	木	牛乳 お野菜かりんとう	ごはん チャプチェ 三色酢の物	お茶 ヨーグルト ミレービスケット	牛乳 豚もも ヨーグルト	お野菜かりんとう うち米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ミレービスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ピーマン もやし きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ 酢 塩 かつ おだし 番茶	437 kcal 15.9 タンパク 10.5 脂質 0.6 食塩	436 kcal 15.2 脂質 7.7 食塩	
12	金	牛乳 スティックきゅうり	ごはん さわらの幽庵焼き ごぼうサラダ たまねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 さわら 油揚げ だし入りみ そ	うち米 マヨレ スイートコーン 白ごま 薄力粉 三温糖 サラダ油	きゅうり ゆず(果汁) ごほうにんじん たまねぎ	本みりん こいくちしょうゆ 塩 煮干しだし ペーキングパウ ダー ビュアココア	598 kcal 19.8 タンパク 27.4 脂質 1.6 食塩	701 kcal 23.1 脂質 30.8 食塩	
13	土	クラッカー	お弁当	雪の宿		全粒粉クラッカー 雪の宿			1515 kcal 19.2 タンパク 17.7 脂質 1 食塩	581 kcal 22.6 タンパク 18.2 脂質 1.2 食塩	
15	月	牛乳 茹でブロック	ごはん 照り焼きチキン ほうれん草ともやしナムル 豆腐のすまし汁	牛乳 かぼちゃ団子	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐	うち米 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油	ブロックリー ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ	こいくちしょうゆ 本みりん 塩 かつお 昆布だし うすくちしょう ゆ	468 kcal 22 タンパク 14 脂質 1.1 食塩	535 kcal 24.7 脂質 14.1 食塩	
16	火	牛乳 スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 大根とわかめのみそ汁	牛乳 マシュマロおこし	牛乳 スティックチーズ サケ だし入りみそ	うち米 白ごま 三温糖 玄米フレーク マシュマロ サラダ油	きゅうり わかめ だいこん	塩 酢 かつおだし 煮干しだし	452 kcal 19.7 タンパク 16.7 脂質 1.9 食塩	507 kcal 21.3 脂質 16.7 食塩	
17	水	牛乳 茹でにんじん	ごはん とりの天ぷら グリーンサラダ ポテトスープ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 鶏むね肉	薄力粉 サラダ油 うち米 スイートコーン じゃがいも 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ りんごジュース 粉寒天	しょうゆ 塩 酢 うすくちしょう ゆ かつおだし 水	440 kcal 20.1 タンパク 13.8 脂質 1.3 食塩	514 kcal 23.4 脂質 15.5 食塩	
18	木	牛乳 茹でかぼちゃ	ごはん チキンカレー ツナとひじきのサラダ	牛乳 バナナ ぱりんこ	牛乳 鶏もも肉 まぐろ缶詰(水 煮)	うち米 じゃがいも 調味油 (バター) カレー(甘口) スイートコーン 三温糖 ごま油 ぱりんこ	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん ひ じき パナナ	水 酢 うすくちしょうゆ	524 kcal 18.2 タンパク 18.3 脂質 2.4 食塩	612 kcal 20.8 脂質 21.1 食塩	
19	金	自由 参観日 牛乳 クラッカー	お弁当	牛乳 ビスコ	牛乳	全粒粉クラッカー ビスコ			1515 kcal 19.2 タンパク 17.7 脂質 1 食塩	581 kcal 22.6 タンパク 18.2 脂質 1.2 食塩	
20	土	紫芋せんべい	お弁当	じゃがあられ		紫芋せんべい じゃがあられ			1515 kcal 19.2 タンパク 17.7 脂質 1 食塩	581 kcal 22.6 タンパク 18.2 脂質 1.2 食塩	
22	月	牛乳 トマト	ごはん 豚肉ときのこのソテー コーンサラダ	牛乳 チヂミ風おやき	牛乳 豚肩ロース 豚もも	うち米 サラダ油 スイートコーン 白玉粉 米粉 白ごま ごま油	トマト ぶなしめじ えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ にはら	こいくちしょうゆ 塩 酢 水 かつお 昆布だし うすくちしょう ゆ	453 kcal 20.4 タンパク 14.4 脂質 1 食塩	533 kcal 23.8 脂質 16.3 食塩	
23	火	牛乳 お野菜かりんとう	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 りんご ミレービスケット	牛乳 大豆 豚もも	お野菜かりんとう ロールパン サラダ油 三温糖 マカロニ マヨレ ミレービスケット	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり りんご	トマト ケチャップ 塩 かつおだ し	541 kcal 22.3 タンパク 23.8 脂質 1.5 食塩	606 kcal 25.4 脂質 26.9 食塩	
24	水	牛乳 スティックきゅうり	ごはん なすと豚ひき肉の甘辛 チーズサラダ	牛乳 麩のラスク	牛乳 豚ひき肉 だし入りみそ スティックチーズ	うち米 サラダ油 三温糖 片栗粉 調味油 お麩 有塩バター	きゅうり なす たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	こいくちしょうゆ 本みりん 酢 塩 水	485 kcal 17.9 タンパク 21 脂質 1.1 食塩	576 kcal 20.7 脂質 24.5 食塩	
25	木	牛乳 星っこ	ごはん さばのみそ煮 大根サラダ わかめスープ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 サバ だし入りみそ しらす干し	星っこ うち米 三温糖 ごま油 白ごま	しょうが だいこん きゅうり キャベツ わかめ えのきたけ	こいくちしょうゆ かつおだし 酢 塩 うすくちしょうゆ 水 コンソメ 本みりん	469 kcal 20.4 タンパク 10.5 脂質 1.9 食塩	537 kcal 23.5 脂質 11.3 食塩	
26	金	牛乳 ふかしもち	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 和風サラダ 玉ねぎとコーンのスープ	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 鶏もも肉	さつまいも うち米 ごま油 調味油 三温糖 スイートコーン 薄力粉 黒砂糖 白ごま	葉ねぎ キャベツ れんこん にんじん きゅうり たまねぎ	塩 酢 うすくちしょうゆ かつお だし	510 kcal 18.8 タンパク 17.9 脂質 1.4 食塩	577 kcal 21.8 脂質 20.1 食塩	
27	土	クラッカー	お弁当	ぼたぼた焼き		全粒粉クラッカー ぼたぼた焼き			1515 kcal 19.2 タンパク 17.7 脂質 1 食塩	581 kcal 22.6 タンパク 18.2 脂質 1.2 食塩	
29	月	牛乳 スティックチーズ	ごはん 鮭のバター醤油焼き ほうれん草のおひたし もやしとしいたけのスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 スティックチーズ サケ かつお節 ヨーグルト	うち米 有塩バター 三温糖 サラダ油 薄力粉	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれん草 にんじん もやし にはら 乾しいたけ バイナップル(缶詰)	塩 こいくちしょうゆ 本みりん うすくちしょうゆ かつおだし ペーキングパウダー	511 kcal 20.9 タンパク 20 脂質 1.8 食塩	577 kcal 22.8 脂質 20.5 食塩	
30	火	お誕生 日会 牛乳 紫芋せんべい	ごはん どんかつ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) わかめと油揚げのみそ汁	ジョア じゃがあられ	牛乳 豚ヒレ 油揚げ だし入りみ そ	紫芋せんべい うち米 薄力粉 パン粉 調味油 じゃがあられ	キャベツ にんじん 乾燥わかめ	中濃ソース 塩 煮干しだし ジョア	393 kcal 19 タンパク 8.1 脂質 1.6 食塩	409 kcal 19.9 脂質 5.9 食塩	