



# 6月 献立表



令和8年

みらいのこども保育園

| 日 曜  | 献立名          |                                                                     |                                  |                       | あか                                       | きいろ                                                    | みどり                                                                 | その他                                                         |
|------|--------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|      | 朝おやつ         | 昼食                                                                  | おやつ                              | 補食                    | 体をつくる<br>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  | チーズ<br>麦茶    | ふりかけご飯 味噌汁<br>さわらの照り焼き<br>なめたけ和え バイナッブル 麦茶                          | ジャムパンケーキ<br>牛乳                   | ビスケット<br>麦茶           | 煮干し かつお節 油揚げ<br>味噌 さわら 牛乳 チーズ            | 米 砂糖 薄力粉 油                                             | 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ<br>昆布 キャベツ 小松菜 人参<br>なめ茸 バイナッブル りんごソース              | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 麦茶<br>ベーキングパウダー                       |
| 2 火  | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | スパゲティナポリタン コーンスープ<br>かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶                                | 鶏もろおにぎり<br>麦茶                    | せんべい<br>麦茶            | ウインナー 鶏肉 煮干し                             | スパゲティ 油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>じゃが芋                     | 玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜<br>きゅうり レーズン オレンジ                                   | トマトケチャップ 料理酒<br>チキンスープの素 塩 水<br>シチューフルーツ 麦茶<br>こいくちしょうゆ     |
| 3 水  | 人参煮<br>麦茶    | ご飯 コンソメスープ<br>ボークカレー<br>トマトドレッシングサラダ<br>ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶           | フルーツパン<br>牛乳                     | ジャムサンドク<br>ラッカー<br>麦茶 | 豚肉 牛乳                                    | 米 じゃが芋 油<br>グレープフルーツゼリーの素<br>フルーツパン 砂糖                 | 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                                      | 水 チキンスープの素 塩<br>カレーウ<br>トマトドレッシング 麦茶                        |
| 4 木  | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 【歯と口の健康週間】玄米入りご飯<br>味噌汁<br>ごぼうと干しえびかき揚げ<br>切干大根とささみのサラダ 麦茶          | お麩のきな粉ラスク<br>牛乳                  | ヨーグルト<br>麦茶           | 高野豆腐 味噌 干しえび<br>鶏肉 チーズ きな粉 牛乳            | 米 玄米 薄力粉 片栗粉<br>油 砂糖 小切麩<br>無塩バター グラニュー糖<br>さつま芋       | 干しいたけ キャベツ えのき茸<br>昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり<br>切干大根 チンゲン菜                  | 水 塩 穀物酢 麦茶                                                  |
| 5 金  | せんべい<br>麦茶   | 【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁<br>炒り鶏<br>メロン 麦茶                                  | あじさいゼリー<br>ウエハース<br>牛乳           | ポテト<br>麦茶             | ツナ 鶏肉 牛乳                                 | 米 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 油<br>小切麩<br>青りんごゼリーの素<br>ウエハース せんべい | コーン きゅうり トマト 干しいたけ<br>玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参<br>さやいんげん メロン ふどうジュース<br>アガー | 水 穀物酢 塩<br>こいくちしょうゆ 麦茶                                      |
| 6 土  | クラッカー<br>麦茶  | 中華丼 中華スープ<br>ビーフン中華サラダ<br>グレープフルーツ 麦茶                               | コーン蒸しパン<br>麦茶                    |                       | 豚肉                                       | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>ビーフン 油 薄力粉<br>クラッカー                    | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜<br>切干大根 干しいたけ わかめ<br>きゅうり グレープフルーツ コーン              | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 8 月  | せんべい<br>麦茶   | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜の煮浸し チーズ 麦茶                             | マーマレード蒸しパン<br>牛乳                 | おにぎり<br>麦茶            | 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ<br>牛乳                      | 米 小切麩 ママーレード<br>薄力粉 砂糖 油 せんべい                          | 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布<br>小松菜 白菜 人参                                        | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 万能つゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア               |
| 9 火  | チーズ<br>麦茶    | ふりかけご飯 味噌汁<br>かれの野菜あんかけ<br>春雨の和風ドレッシング和え パナナ<br>麦茶                  | 豚肉とキャベツの和風ス<br>パゲティ<br>牛乳        | ビスケット<br>麦茶           | 煮干し かつお節 味噌<br>かしの 豚肉 牛乳 チーズ             | 米 砂糖 片栗粉 春雨 油<br>ごま油 スパゲティ                             | 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ<br>昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜<br>パナナ キャベツ 焼きのり                | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢 麦茶                                  |
| 10 水 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | 野菜パン コンソメスープ<br>【給食の鉄人】ポテトポト〜カレーチーズ乗せ<br>〜<br>人参ドレッシングサラダ ジョア<br>麦茶 | おかかおにぎり<br>麦茶                    | せんべい<br>麦茶            | 牛乳 豚肉 チーズ ジョア<br>かつお節 煮干し                | 野菜パン じゃが芋 油 米                                          | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ<br>ブロッコリー キャベツ 南瓜                                    | 水 チキンスープの素 塩<br>カレーウ<br>人参ドレッシング 麦茶<br>こいくちしょうゆ             |
| 11 木 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | 鶏肉の味噌炒め すすし汁<br>海藻サラダ バイナッブル 麦茶                                     | マシュマロおこし<br>牛乳                   | ジャムサンドク<br>ラッカー<br>麦茶 | 鶏肉 味噌 高野豆腐<br>牛乳                         | 米 油 砂糖<br>コーンフレーク 無塩バター<br>マシュマロ じゃが芋                  | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>干しいたけ 大根 小松菜 昆布<br>もやし わかめ バイナッブル                  | 水 料理酒 みりん 塩<br>こいくちしょうゆ 穀物酢<br>麦茶                           |
| 12 金 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>肉豆腐<br>マカロニサラダ グレープフルーツ<br>麦茶                             | じゃが芋餅<br>牛乳                      | ヨーグルト<br>麦茶           | 味噌 豚肉 木綿豆腐<br>牛乳                         | 米 マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃが芋 片栗粉 砂糖<br>さつま芋            | 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ<br>えのき茸 昆布 人参 きゅうり<br>グレープフルーツ 青のり                   | 水 万能つゆ みりん 塩<br>麦茶                                          |
| 13 土 | クラッカー<br>麦茶  | ご飯 味噌汁<br>肉じゃが<br>切干大根サラダ オレンジ 麦茶                                   | ゼリー(グレープフルーツ<br>味)<br>せんべい<br>麦茶 |                       | 味噌 豚肉                                    | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>ごま油<br>グレープフルーツゼリーの素<br>せんべい クラッカー      | 干しいたけ 白菜 しめじ 小松菜<br>昆布 人参 玉ねぎ しらす<br>グリンピース 切干大根 コーン<br>オレンジ        | 水 万能つゆ みりん<br>穀物酢 こいくちしょうゆ<br>麦茶                            |
| 15 月 | ウエハース<br>麦茶  | ご飯 味噌汁<br>車麩のチャップルー<br>塩昆布和え チーズ 麦茶                                 | かぼちゃのビスケット<br>牛乳                 | おにぎり<br>麦茶            | 味噌 豚肉 チーズ 牛乳                             | 米 車麩 油 砂糖<br>無塩バター 薄力粉<br>ウエハース                        | 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜<br>昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜<br>きゅうり 塩昆布 南瓜                | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー                      |
| 16 火 | ビスケット<br>麦茶  | ご飯 すまし汁<br>ちくわのかレー天ぷら<br>やみつきキャベツ バイナッブル<br>麦茶                      | 納豆そうめん<br>麦茶                     | ポテト<br>麦茶             | 焼き竹輪 納豆                                  | 米 小切麩 薄力粉 油<br>ごま油 そうめん<br>マンナビスケット                    | 干しいたけ 白菜 なめこ 昆布<br>キャベツ きゅうり 焼きのり<br>バイナッブル                         | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>カレー粉<br>チキンスープの素 麦茶<br>万能つゆ                 |
| 17 水 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | わかめご飯 味噌汁<br>ハムとチーズのオムレツ<br>大根のサラダ オレンジ 麦茶                          | ひじきおにぎり<br>麦茶                    | ビスケット<br>麦茶           | 煮干し 厚揚げ 味噌 鶏肉<br>ロースハム チーズ 牛乳<br>油揚げ     | 米 無塩バター 油 砂糖<br>じゃが芋                                   | わかめご飯の素 干しいたけ 人参<br>長ねぎ 昆布 玉ねぎ 大根 小松菜<br>オレンジ ひじき                   | 水 塩 トマトケチャップ<br>穀物酢 麦茶 万能つゆ<br>料理酒                          |
| 18 木 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 麦ご飯 中華スープ<br>蒸し肉団子<br>和風マヨ和え グレープフルーツ<br>麦茶                         | にらちぢみ<br>牛乳                      | せんべい<br>麦茶            | 豚肉 木綿豆腐 味噌<br>牛乳                         | 米 押し麦 ごま油 片栗粉<br>砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 上新粉 油<br>さつま芋    | キャベツ 干しいたけ ほうれん草<br>玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜<br>グレープフルーツ にら                 | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>塩 みりん 麦茶                      |
| 19 金 | 人参煮<br>麦茶    | 【夏至】おじと生妻の混ぜご飯 味噌汁<br>鶏肉の塩焼き<br>オクラのおかか和え バイナッブル<br>麦茶              | お誕生日ケーキ<br>ジョア                   | ジャムサンドク<br>ラッカー<br>麦茶 | あじ 油揚げ 味噌 鶏肉<br>かつお節 牛乳 ジョア              | 米 無塩バター 砂糖<br>薄力粉 いちごジャム                               | しょうが きゅうり 干しいたけ<br>南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 オクラ<br>人参 バイナッブル                    | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ 塩 麦茶<br>ベーキングパウダー                         |
| 20 土 | せんべい<br>麦茶   | 豚丼 味噌汁<br>もやしの和え物 オレンジ 麦茶                                           | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶                |                       | 豚肉 味噌                                    | 米 油 じゃが芋 砂糖<br>いちごジャム クラッカー<br>せんべい                    | 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ<br>チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし<br>人参 コーン オレンジ                 | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー                    |
| 22 月 | チーズ<br>麦茶    | 肉野菜うどん<br>夏野菜のペイクドサラダ<br>ゼリー(青りんご味) 麦茶                              | しらすピラフ<br>牛乳                     | ヨーグルト<br>麦茶           | 鶏肉 しらす 牛乳 チーズ                            | うどん じゃが芋 油 砂糖<br>青りんごゼリーの素 米<br>無塩バター                  | 白菜 人参 長ねぎ 昆布<br>ほうれん草 南瓜 スズキニ<br>玉ねぎ パセリ                            | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 塩 料理酒<br>穀物酢 麦茶<br>チキンスープの素               |
| 23 火 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ふりかけご飯 すまし汁<br>ツナと切干大根入り玉子焼き<br>小松菜の味噌和え グレープフルーツ<br>麦茶             | ヨーグルトパン<br>牛乳                    | おにぎり<br>麦茶            | ふりかけかつお 煮干し<br>高野豆腐 鶏肉 ツナ<br>味噌 ヨーグルト 牛乳 | 米 油 砂糖 強力粉<br>じゃが芋                                     | 干しいたけ キャベツ えのき茸<br>昆布 切干大根 人参 万能ねぎ<br>小松菜 きゅうり グレープフルーツ             | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>麦茶<br>ベーキングパウダー                             |
| 24 水 | ビスケット<br>麦茶  | ご飯 味噌汁<br>チキンナゲット<br>春雨と野菜のサラダ チーズ 麦茶                               | わかめおにぎり<br>麦茶                    | せんべい<br>麦茶            | 油揚げ 味噌 鶏肉<br>木綿豆腐 チーズ 煮干し                | 米 パン粉 薄力粉 油<br>春雨 砂糖<br>マンナビスケット                       | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 昆布<br>もやし わかめご飯の素                                      | 水 塩 トマトケチャップ<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶                                 |
| 25 木 | 人参煮<br>麦茶    | ご飯 レタスとベーコンのスープ<br>レバー入りハンバーグ<br>トマトサラダ バイナッブル 麦茶                   | 豆乳ココアプリン<br>ビスケット<br>牛乳          | ジャムサンドク<br>ラッカー<br>麦茶 | ベーコン 豚肉 豚レバー<br>木綿豆腐 豆乳 牛乳               | 米 パン粉 片栗粉 油<br>砂糖 マンナビスケット                             | 人参 レタス 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり トマト バイナッブル アガー                              | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 穀物酢<br>麦茶 ココア             |
| 26 金 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>厚揚げの玉目煮<br>白菜の梅和え パナナ 麦茶                                  | クッキー<br>牛乳                       | ポテト<br>麦茶             | 味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳                             | 米 小切麩 ごま油 砂糖<br>片栗粉 薄力粉<br>無塩バター さつま芋                  | 干しいたけ もやし しめじ 昆布<br>大根 人参 グリンピース 白菜<br>ほうれん草 ねぎり パナナ                | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒 麦茶<br>ベーキングパウダー                         |
| 27 土 | せんべい<br>麦茶   | 鶏丼 味噌汁<br>スパゲティサラダ グレープフルーツ<br>麦茶                                   | きな粉蒸しパン<br>麦茶                    |                       | 鶏肉 味噌 きな粉                                | 米 油 スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖 せんべい                 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根<br>長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン<br>グレープフルーツ                     | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩 麦茶<br>ベーキングパウダー                     |
| 29 月 | ウエハース<br>麦茶  | ご飯 味噌汁<br>まぐろのフライ<br>納豆和え オレンジ 麦茶                                   | レーズンパンケーキ<br>牛乳                  | ヨーグルト<br>麦茶           | 味噌 まぐろフライ 納豆<br>牛乳                       | 米 さつま芋 小切麩 油<br>片栗粉 薄力粉 砂糖<br>ウエハース                    | 干しいたけ わかめ 昆布 白菜<br>人参 小松菜 オレンジ レーズン                                 | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー             |
| 30 火 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ハヤシライス コンソメスープ<br>フレンチサラダ バイナッブル<br>麦茶                              | マカロニきな粉<br>牛乳                    | ビスケット<br>麦茶           | 豚肉 きな粉 牛乳                                | 米 油 砂糖 マカロニ                                            | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ<br>大根 コーン キャベツ きゅうり<br>パプリカ バイナッブル 南瓜             | 水 ハヤシフレーク<br>チキンスープの素 塩<br>穀物酢 麦茶                           |