

6月 献立表 幼児食

2026 年 6 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 月	五目ごはん かじきの煮付け はんぺんの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎キウイ	鶏ひき肉、油揚げ、めかじき、はんぺん、牛乳、豆乳、卵	にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、カットわかめ、たまねぎ、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油、マーブルシロップ	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.7g 炭水化物 79.7g 塩分 2.7g
2 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウインナーパイ ◎オレンジ	豚かたロース、かつお節、木綿豆腐、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、炒め油	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.6g 炭水化物 68.2g 塩分 2.2g
3 水	ごはん 鶏肉のラタトゥイユ スパゲッティサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎バナナッブル	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、卵、コンデンスミルク	にんじん、なす、ズッキーニ、青ピーマン、黄パプリカ、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン缶、レタス、ほうれんそう、ぶなしめじ、レーズン、バナナッブル	うるち米、炒め油、上白糖、スパゲッティ、さつまいも、薄力粉、有塩バター	エネルギー 584kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.2g 炭水化物 90.3g 塩分 2.1g
4 木	ごはん 鮭のスタミナ焼き ほうれん草のソテー たまごスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ボンデケーキ ◎グレープフルーツ	ぎんざけ、粉チーズ、ウインナーソーセージ、液卵、牛乳、豆乳、プロセスチーズ	にんにく、ほうれんそう、エリンギ、にんじん、長ねぎ、コーン缶、グレープフルーツ	うるち米、パン粉、炒め油、有塩バター、かたくり粉、白玉粉、サラダ油	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.0g 炭水化物 68.4g 塩分 1.9g
5 金	ごはん ピーマンの肉詰め トマトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ポップおこし ◎メロン	鶏ひき肉、卵、牛乳、油揚げ	青ピーマン、たまねぎ、トマト、きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ、メロン	うるち米、パン粉、上白糖、かたくり粉、サラダ油、有塩バター	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.5g 炭水化物 79.9g 塩分 2.1g
8 月	ごはん 酢豚 マセドアンサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎サターアングラー ◎オレンジ	豚かたロース、木綿豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、たけのこ、青ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、レタス、なめこ、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、サラダ油、薄力粉	エネルギー 546kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.9g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g
9 火	ごはん たらの野菜あんかけ 小松菜のごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ぶどうゼリー ◎バナナ	すけとうだら、牛乳	黄ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、長ねぎ、なす、ぶどうジュース、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、上白糖、さつまいも	エネルギー 547kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.1g 炭水化物 95.1g 塩分 1.6g
10 水	スタミナ丼 シーザーサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーキ・サレ ◎キウイ	鶏もも肉、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	にら、たまねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、ブロッコリー、レタス、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、キウイフルーツ	うるち米、押麦、ごま油、かたくり粉、薄力粉、サラダ油	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.9g 炭水化物 71.2g 塩分 2.6g
11 木	豆乳担々麺 ブロッコリーの塩昆布和え トマト	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎自家製パン ◎バナナッブル	鶏ひき肉、豆乳、牛乳	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、ブロッコリー、塩昆布、トマト、バナナッブル	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、強力粉、サラダ油	エネルギー 484kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.6g 炭水化物 69.2g 塩分 3.3g
12 金	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 納豆たくあん	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ストロングキッキー ◎グレープフルーツ	ほっけ、油揚げ、大豆、挽きわり納豆、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、さいいんげん、たくあん、こまつな、だいこん、カットわかめ、ぶなしめじ、グレープフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、薄力粉、コーンフレーク、有塩バター	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.4g 炭水化物 76.8g 塩分 2.6g
13 土	カレーライス スープ	○牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
15 月	ごはん 肉じゃが きゅうりとかにかまの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーブルケーキ ◎ブルーベリー	鶏もも肉、かにかま、油揚げ、牛乳、卵	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、キャベツ、なす、ブルーベリー	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、いりごま、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.6g 炭水化物 83.0g 塩分 2.6g
16 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎キウイ	鶏もも肉、しらす、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、りょくとうもやし、えのきたけ、ほうれんそう、にら、たまねぎ、キウイフルーツ	うるち米、マーマレードジャム、かたくり粉、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.2g 炭水化物 70.5g 塩分 2.2g
17 水	ごはん さばの味噌煮 もやしのナムル けんちん汁	○牛乳(am) ◎ジョア ◎おせんべい ◎バナナ	さば、ロースハム、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、ジョア	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま、ごま油、板こんにゃく	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.8g 炭水化物 80.1g 塩分 2.0g
18 木	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーパイ ◎バナナッブル	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、切干だいこん、にんじん、きゅうり、レタス、なめこ、カットわかめ、かぼちゃ、バナナッブル	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.9g 炭水化物 74.5g 塩分 2.5g
19 金	焼きそば いんげんのごまマヨ和え トマト 中華スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズコーン蒸しパン ◎メロン	豚かた肉、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、さいいんげん、えのきたけ、トマト、万能ねぎ、コーン缶、メロン	蒸し中華めん、炒め油、すりごま、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.8g 炭水化物 77.4g 塩分 3.4g
20 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.9g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
22 月	ごはん たらのヤンニョムソース 土佐和え わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎キウイ	すけとうだら、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、きな粉	キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、たまねぎ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、いりごま、ごま油、マカロニ	エネルギー 514kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.8g 炭水化物 78.9g 塩分 1.6g
23 火	ごはん みそ汁 松風焼き きゅうりの華風サラダ トマト	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シコラックキッキー ◎グレープフルーツ	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ツナ缶	長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、かぶ、トマト、なめこ、りょくとうもやし、グレープフルーツ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、グラニュー糖	エネルギー 570kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.9g 炭水化物 80.7g 塩分 2.6g
24 水	ごはん 夏野菜マーボー パクパクもやし ワンタンスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎デザートベース ◎バナナ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、デザートベース	なす、長ねぎ、青ピーマン、りょくとうもやし、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、ワンタンの皮	エネルギー 561kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.9g 炭水化物 86.2g 塩分 2.5g
25 木	ごはん 鮭の西京焼き チーズと野菜の和え物 すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎そぼろおにぎり ◎オレンジ	ぎんざけ、プロセスチーズ、牛乳、豚ひき肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、まいたけ、長ねぎ、ごぼう、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油	エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.6g 炭水化物 90.9g 塩分 2.6g
26 金	お楽しみ献立					エネルギー 596kcal たんぱく質 21.2g 脂質 30.5g 炭水化物 87.1g 塩分 1.9g
27 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
29 月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ジャムクラッカー ◎バナナッブル	豚かた肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、えのきたけ、バナナッブル	うるち米、上白糖、炒め油、緑豆はるさめ、ごま油、マーマレードジャム	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.0g 炭水化物 82.3g 塩分 2.4g
30 火	わかめごはん かじきの照り焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋もち ◎キウイ	めかじき、豚かたロース、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、カットわかめ、トマト、たまねぎ、なす、ぶなしめじ、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター	エネルギー 481kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.9g 炭水化物 69.4g 塩分 2.9g