

令和8年 6月分

幼児食献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯 魚のパン粉焼き もやしとピーマンのチ 豆乳スープ	米/麦/パン粉(乾燥) /マヨネーズ/でんぷん /じゃがいも/油/塩せ んべい	ホキ/ロースハム/か つお節/豆乳/牛乳	パセリ/もやし/青ピーマ ン/人参/玉葱/ぶなしめ じ/ねぎ/にんにく(りん 茎)/しょうが	牛乳 じゃがいものから揚げ  お茶 せんべい	16 火	ご飯 チーズミートなす 小松菜のサラダ 中華スープ	米/麦/油/コーン缶 /三温糖/ごま油/で んぷん/とうもろこし /ハードビスケット/ ウエハース	豚ひき肉/プロセス チーズ/まぐろ缶詰(油 漬/ルー付) /卵	玉葱/なす/トマト/青皮 マン/こまつな/きゅうり/ キャベツ/もやし/人参/干 し椎茸	お茶 とうもろこし ビスケット  お茶 ウエハース
2 火	ご飯 炒り豆腐 サラダ みそ汁	米/麦/油/三温糖/ パン/有塩バター/塩 せんべい	絞豆腐/鶏ひき肉/ 卵/わかめ/油揚げ/ いりこ/牛乳	玉葱/干し椎茸/人参/グ リンピース(冷凍)/キャ ベツ/きゅうり/みかん(缶 詰)/もやし/こまつな	牛乳 ラスク  お茶 せんべい	17 水	ご飯 ハヤシチュー ちりめん野菜のナムル 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/三温 糖/コーン缶/ごま油	和牛肩(脂肪なし)/し らす干し(微乾燥品)/ 牛乳/スキムミルク/ ヨーグルト(全脂無糖) /寒天	にんにく(りん茎)/玉葱/人 参/グリーンピース(冷凍)/も やし/キャベツ/ネーブル/ ぶどうストレートジュース/ きゅうり	牛乳 あじさいヨーグルト  お茶 スティックきゅうり
3 水	ご飯 トマトカレー ひじきの和風サラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/はち みつ/三温糖/ごま(い り)	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ 牛乳/鶏若鶏肉ささ身 /干ひじき(干し/益、 乾)/スキムミルク/卵	トマト/玉葱/人参/グ リンピース(冷凍)/りんご/ にんにく/きゅうり/ネ ーブル/えだまめ(冷凍)/パ ナナ	牛乳 枝豆入り蒸しパン  お茶 果物	18 木	ご飯 うま煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	米/麦/じゃがいも/ キザラ/ごま油/薄力 粉/黒砂糖/油/ごま (いり)/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /生揚げ/塩昆布/か つお節/わかめ/いり こ/牛乳/きな粉(大 豆)	人参/玉葱/さやいんげん/ キャベツ/トウモロコシ/なす	牛乳 ごまクッキー(乳・卵無)  お茶 せんべい
4 木	ご飯 肉団子のスープ ごぼうサラダ 果物	米/麦/でんぷん/春 雨/ごま油/三温糖/マ ヨネーズ/コーン缶/ 米粉/サラダ油/ウエ ハース	鶏ひき肉/卵/まぐろ 缶詰(水煮/ルー付)/し らす干し(半乾燥品)	ねぎ/しょうが/人参/玉 葱/チンゲンツァイ/干し 椎茸/ごぼう/きゅうり/ キャベツ	お茶 じゃこおやき  お茶 ウエハース	19 金	茶番たつぷり小松菜パ ル 鶏肉の生姜焼き みそ汁	米/コーン缶/焼きふ /クラッカー/いちご ジャム(低糖度)/ポー ロ	ベーコン/しらす干し (半乾燥品)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/いりこ /牛乳	こまつな/人参/玉葱/しよ うが/えのきたけ/ねぎ	牛乳 ジャムサンドクラッカー  お茶 ポーロ
5 金	ご飯 若草焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁	米/麦/三温糖/油/ ごま(乾)/マヨネーズ/ じゃがいも	絞豆腐/卵/焼き竹 輪/油揚げ/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳	にら/キャベツ/人参/玉 葱/ねぎ/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰) /トマト	お茶 杏仁豆腐  お茶 トマト	20 土	スパゲティナポリタン わかめスープ 果物	スパゲティ/サラダ 油/クラッカー/塩せ んべい	ベーコン/バルメザン チーズ/わかめ/いり こ/牛乳	玉葱/青皮マン/ぶなしめ じ/チンゲンツァイ/えのき たけ/ネーブル	牛乳 クラッカー  お茶 せんべい
6 土	塩焼きそば 豆腐スープ	干し中華めん(乾)/油/ 焼きふ(板ふ)/ごま油 /でんぷん/クラッ カー/塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)/木 綿豆腐/牛乳	キャベツ/もやし/人参/ 玉葱/にんにく(りん茎)/ えのきたけ/チンゲンツァ イ/干し椎茸	牛乳 クラッカー  お茶 せんべい	22 月	ご飯 魚のみぞれ煮 干草あえ みそ汁	米/麦/でんぷん/三 温糖/油/ごま(いり) /ポーロ	さわら/卵/油揚げ/ いりこ(出汁用いり こ)/牛乳	だいこん/キャベツ/きゅう り/人参/もやし/西洋かぼ ちゃ/玉葱	牛乳 米粉のココア蒸しパン  お茶 ポーロ
8 月	ご飯 魚のてりやき あつさり納豆 みそ汁 果物	米/麦/三温糖/サラ ダ油/じゃがいも/塩 せんべい	さわら/糸引納豆/木 綿豆腐/油揚げ/いり こ(出汁用いりこ)/ 卵/スキムミルク/プ ロセスチーズ	もやし/人参/オクラ/し そ菜/玉葱/キャベツ/葉 ねぎ	お茶 じゃがいもおやき  お茶 せんべい	23 火	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き みそマヨネーズ和え わかめスープ 果物	米/マーメレード(高糖 度)/マヨネーズ/コー ン缶/ごま(いり)/塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(水煮/ルー 付)/わかめ/木綿豆 腐/いりこ/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /キャベツ/にら/えのきた け/人参/ねぎ/ネーブル/ 玉葱	牛乳 コーンおこわ  お茶 せんべい
9 火	ご飯 肉じゃが ツナわかめの酢の物 ニラ玉スープ	米/麦/じゃがいも/ しらたき/油/三温糖/ ごま(いり)/でんぷん /はちみつ/ポーロ	和牛肩(脂肪なし)/わ かめ/まぐろ缶詰(水煮 /ルー付)/卵/牛乳	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/きゅうり/にら	牛乳 米粉のホットケーキ  お茶 ポーロ	24 水	ご飯 キーマカレー ごまサラダ ネーブルオレンジ(50/40)	米/麦/じゃがいも/ 油/米粉/有塩バター /はちみつ/ごま(乾) /三温糖/でんぷん/ 塩せんべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ 牛乳/ロースハム/豆 乳/きな粉(大豆)	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/キャベツ/きゅう り/ネーブル	牛乳 豆乳餅  お茶 せんべい
10 水	まごころ弁当	塩せんべい	ヨーグルト(全脂無糖)	もも(缶詰果肉)/バナナ/ パインアップル(缶詰)/プ ルーベリー	お茶 ヨーグルト和え  お茶 せんべい	25 木	ご飯 雑菜 ワンタンスープ 果物	米/麦/油/普通はる さめ/三温糖/食パン /クラッカー	豚モモ(脂身付き)/卵 /鶏成鶏肉胸(皮なし) /牛乳/ベーコン/プ ロセスチーズ	しょうが/キャベツ/もやし /人参/干し椎茸/こまつな /えのきたけ/ねぎ/バナナ /玉葱/青皮マン	牛乳 ピザトースト  お茶 クラッカー
11 木	チキンライス 鶏肉から揚げ ポテトサラダ みそ汁 果物	米/油/でんぷん/パ ター/じゃがいも/ コーン缶/マヨネーズ/ 焼きふ/ウエハース/ 塩せんべい	鶏若鶏肉胸(皮なし)/鶏 肉モモ(皮付き)/卵/ ロースハム/油揚げ/わ かめ/いりこ/牛乳/ア イスクリーム(普通脂肪)	玉葱/人参/にんにく(りん 茎)/きゅうり/えのきたけ /ネーブル/バナナ	牛乳 バナナサンデー  お茶 せんべい	26 金	ご飯 がんもどき ツナ和え みそ汁	米/麦/やまといも/ 三温糖/でんぷん/油 /じゃがいも/クラッ カー	絞豆腐/卵/まぐろ缶 詰/わかめ/油揚げ/い りこ/牛乳/クリーム チーズ/ヨーグルト(全脂 無糖)	人参/ごぼう/きくらげ(乾) /グリーンピース(冷凍)/チ ンゲンツァイ/もやし/玉葱/ パインアップル(缶詰)	牛乳 チーズサンドクラッカー  お茶 ヨーグルト
12 金	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぷん/春雨/ 油/クラッカー	絞豆腐/豚ひき肉/ ロースハム/卵/牛乳 /クリームチーズ/ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/干し椎茸/にら/人 参/しょうが/きゅうり/ パインアップル(缶詰)	牛乳 チーズサンドクラッカー  お茶 ヨーグルト	27 土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 果物	うどん(乾)/三温糖/ サラダ油/ハードビス ケット/塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)/わ かめ/いりこ/生揚げ /牛乳	玉葱/人参/葉ねぎ/こまつ な/バナナ	牛乳 ビスケット  お茶 せんべい
13 土	そうめん じゃが芋のそぼろ煮	そうめん/三温糖/ じゃがいも/油/ハー ドビスケット/塩せん べい	油揚げ/わかめ(乾燥、 水戻し)/ロースハム/ こんぶ/かつお節/豚 ひき肉/牛乳	干し椎茸/トマト/きゅう り/人参/玉葱/グ リン ピース	牛乳 ビスケット  お茶 せんべい	29 月	ご飯 魚のコーンフレーク焼き マリネサラダ 汁ピーマン	米/麦/マヨネーズ コーンフレーク/パン 粉/油/ピーマン/ ロールパン	メルルーサ/バルメザン チーズ/ロースハム/豚 モモ(脂肪なし)/いりこ (出汁用いりこ)/牛乳 /卵	キャベツ/サラダ菜/黄皮 マン/りんご/レモン(果汁、 生)/玉葱/人参/葉ねぎ/ きゅうり	牛乳 卵ドック  お茶 スティックきゅうり
15 月	ご飯 魚のトマトソース焼き ごま和え コーンスープ	米/麦/有塩バター/ ごま(乾)/コーン缶/ 三温糖	まあじ/焼き竹輪/ ベーコン/卵/牛乳/ 寒天	トマト/こまつな/もやし /人参/玉葱/パセリ/温 州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ	牛乳 キャラット寒  お茶 果物	30 火	ご飯 カレー しるりのサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/有塩バター /はちみつ/マヨネ ーズ/コーン缶/クラッ カー	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳/まぐろ缶詰(水 煮/ルー付)/あずき(つ ぶ)	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/しろうり/きゅう り/ネーブル	牛乳 米粉の小倉ふなやき  お茶 クラッカー

歯科検診

歯と口の健康週間

障害者訓練

まごころ弁当

誕生会  
尿検査

予備日

3歳未満児	エネルギー	480 kcal	タンパク質	18.5 g
月平均栄養価	脂 質	15.1 g	食塩相当量	2.2 g
3歳以上児	エネルギー	549 kcal	タンパク質	22.0 g
月平均栄養価	脂 質	18.3 g	食塩相当量	2.5 g