



# 6月 献立表



令和8年

ミルクィーホーム

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	体をつくる 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	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩こうじドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	鮭ご飯 牛乳	味噌 豚肉 鮭 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 塩こうじ ビスケット	植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー キャベツ バイナップル		水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶		
2火	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	【食育の日】 豆を使ったおやつ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 きのあん 豆乳 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 ホットケーキミックス ビスケット	植物だし 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 青のり もやし 人参 塩昆布 ほうれん草 パナナ 寒天		水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶		
3水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	タコライス コンソメスープ お芋のサラダ オレンジ 麦茶	ウインナーとキャベツの スパゲティ 牛乳	豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 油 さつま芋 じゃが芋 砂糖 スパゲティ	にんにく キャベツ トマト えのき茸 チンゲン菜 人参 きゅうり オレンジ 玉ねぎ		水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶		
4木	ウエハース牛乳	【歯と口の健康週間】 ご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌炒め カミカミごぼうサラダ ジョア 麦茶	あじさいゼリー クラッカー 牛乳	かつおだしパック 鶏肉 味噌 ジョア 牛乳	米 小切麩 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース クラッカー	万能ねぎ 玉ねぎ なす ピーマン 大根 ごぼう 人参 コーン ぶどうジュース りんごジュース 寒天		水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶		
5金	せんべい牛乳	【苺種】 ご飯 味噌汁 かれの照り焼き キャベツの和風ドレッシング和え メロン 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 油揚げ かれのい 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉 せんべい	植物だし 万能ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー メロン		水 こいくちしょうゆ 穀物酢 料理酒 みりん 麦茶 ココア		
6土	野菜入りそふとせん牛乳	パン コンソメスープ 鶏肉野菜炒め 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	パン 油 砂糖 せんべい 野菜入りそふとせん	干しいたけ 玉ねぎ せり 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 オレンジ フルーツゼリー		水 チキンスープの素 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶		
8月	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごま和え パナナ 麦茶	そぼろご飯 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま せんべい	植物だし 南瓜 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 ほうれん草 パナナ		水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶		
9火	おこめせん牛乳	ハヤシライス ズッキーニとじゃが芋のソテー ヨーグルト 麦茶	さつま芋の羊餅 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 さつま芋 無塩バター ホットケーキミックス おこめせん	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズ トマト グリンピース ズッキーニ パプリカ		水 ハヤシフレーク 塩 チキンスープの素 麦茶		
10水	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 さばの照り煮 海苔和え オレンジ 麦茶	きな粉パン 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン 無塩バ ター マンナビスケット	植物だし 白菜 わかめ キャベツ 人参 ブロッコリー 焼きのり オレンジ		水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶		
11木	ミニアスパラガス牛乳	野菜パン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ 大根のマヨサラダ バイナップル 麦茶	ごま塩ごはん 牛乳	ベーコン 鶏肉 味噌 牛乳	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま ビスケット	えのき茸 レタス 玉ねぎ コンクリューム パセリ 大根 人参 きゅうり バイナップル		水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ		
12金	野菜入りそふとせん牛乳	ご飯 ワンタンスープ さわらの中華風味味噌焼き 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	サラダうどん 牛乳	豚肉 さわら 味噌 ツナ 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 うどん ノンエッグマヨネーズ 野菜入りそふとせん	玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく ブロッコリー 人参 コーン パナナ わかめ きゅうり		水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 万能つゆ 麦茶		
13土	ビスケット牛乳	ナポリタン りんごジュース 麦茶	クラッカー ヨーグルト 牛乳	ハンバーグ ヨーグルト 牛乳	ナポリタン クラッカー ビスケット	ポテト&ブロッコリー ほうれん草グラタン りんごジュース		水 麦茶		
15月	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩こうじドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	鮭ご飯 牛乳	味噌 豚肉 鮭 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 塩こうじ ビスケット	植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー キャベツ バイナップル		水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶		
16火	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 ビスケット	植物だし 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 青のり もやし 人参 塩昆布 ほうれん草 パナナ 南瓜		水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ みりん 麦茶		
17水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	タコライス コンソメスープ お芋のサラダ オレンジ 麦茶	ハムとキャベツの スパゲティ 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 油 さつま芋 じゃが芋 砂糖 スパゲティ	にんにく キャベツ トマト えのき茸 チンゲン菜 人参 きゅうり オレンジ 玉ねぎ キャベツ		水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶		
18木	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉のカレー炒め 納豆和え チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 せんべい クラッカー	植物だし 大根 南瓜 玉ねぎ なす 人参 パプリカ 白菜 小松菜 りんごジュース 寒天		水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 カレー粉 麦茶		
19金	せんべい牛乳	【夏至】 ご飯 味噌汁 たらの南蛮漬け キャベツの和風マヨサラダ ジョア 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら ジョア 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター せんべい	植物だし なめこ 万能ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ コーン		水 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア		
20土	野菜入りそふとせん牛乳	チキンカレー プリン 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	プリン 牛乳	チキンカレー ポテトサラダ せんべい 野菜入りそふとせん	南瓜サラダ ブロッコリー フルーツゼリー		水 麦茶		
22月	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごま和え パナナ 麦茶	そぼろご飯 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま せんべい	植物だし 南瓜 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 ほうれん草 パナナ		水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶		
23火	おこめせん牛乳	ハヤシライス ズッキーニとじゃが芋のソテー ヨーグルト 麦茶	さつま芋の羊餅 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 さつま芋 無塩バター ホットケーキミックス おこめせん	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズ トマト グリンピース ズッキーニ パプリカ		水 ハヤシフレーク 塩 チキンスープの素 麦茶		
24水	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 さばの照り煮 海苔和え オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン 無塩バ ター マンナビスケット	植物だし 白菜 わかめ キャベツ 人参 ブロッコリー 焼きのり オレンジ		水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶		
25木	ミニアスパラガス牛乳	野菜パン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ 大根のマヨサラダ バイナップル 麦茶	ごま塩ごはん 牛乳	ベーコン 鶏肉 味噌 牛乳	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま ビスケット	えのき茸 レタス 玉ねぎ コンクリューム パセリ 大根 人参 きゅうり バイナップル		水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ		
26金	野菜入りそふとせん牛乳	ご飯 ワンタンスープ さわらの中華風味味噌焼き 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	【誕生日会】 おやつバイキング 麦茶	さわら 味噌 絹豆腐 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス 油 野菜入りそふとせ	玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 白菜 人参 コーン パナナ		水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶		
27土	クラッカー牛乳	オムライス ヨーグルト 麦茶	ワッフルドッグ 牛乳	ミートボール ヨーグルト 牛乳	オムライス さつま芋の大学芋風 ワッフルドッグ クラッカー	ポテト コーン		水 麦茶		
29月	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	豆乳担々うどん さつま芋のレモン煮 バイナップル 麦茶	ひじきご飯 牛乳	豚肉 味噌 豆乳 油揚げ 牛乳	うどん ごま油 ごま さつま芋 砂糖 米	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン レモン バイナップル ひじき		水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ みりん		
30火	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉のカレー炒め 納豆和え チーズ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 クラッカー	植物だし 大根 南瓜 玉ねぎ なす 人参 パプリカ 白菜 小松菜		水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 カレー粉 万能つゆ 麦茶		

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	950	19.3	17.1	300	1.5
幼 平均量	565	20.5	17.2	291	1.5
乳 目標量	461	16.8	15	225	1.3
乳 平均量	473	17.5	15.3	287	1.2

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。