



6月 献立表



令和8年

ミルクホーム

日 曜			あか	きいろ	みどり	その他
	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	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩こうじドレッシングサラダ ハイナッブル 麦茶	焼きビーフン 牛乳	味噌 豚肉 ロースハム 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 塩こうじ ビーフン ごま油	植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ ハイナッブル	水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
2月	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 塩昆布和え オレンジ 麦茶	パンケーキ いちごジャム付 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス いちごジャム	植物だし 白菜 長ねぎ にんにく しょうが 青のり もやし 人参 ほうれん草 塩昆布 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
3水	タコライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 玄米 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト えのき茸 チンゲン菜 ブロッコリー 切干大根 コーン グレープフルーツ ぶどうジュース りんごジュース アガー	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 料理酒
4木	【苳種】 ご飯 味噌汁 かれの照り焼き キャベツの梅和え パナナ	鞋のラスク 牛乳	味噌 油揚げ かいり 牛乳	米 さつま芋 砂糖 無塩バター 小切麩	植物だし キャベツ 人参 きゅうり ねりうめ パナナ	水 塩 料理酒 麦茶 ねりうめ
5金	【歯と口の健康週間】 ご飯 味噌汁 鶏ささみの南部揚げ カミカミごぼうサラダ メロン 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	植物だし 玉ねぎ なす 切干大根 ごぼう 人参 コーン 玉ねぎ メロン	水 塩 料理酒 麦茶 ココア
6土	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ 小魚せんべい 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 パンケーキ 小魚せんべい	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ 小松菜 もやし オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
8月	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 海苔和え オレンジ 麦茶	ストロベリーゼリー ビスケット 牛乳	味噌 さば 絹ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ストロベリーゼリーの素	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 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
9火	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	クラッカー ブルーベリー ジャム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 クラッカー ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ズッキーニ	水 ハヤシフレーク 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
10水	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごま和え オレンジ 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま ホットケーキミックス	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 ほうれん草 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	ロールパン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	鮭おにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 チーズ 鮭	ロールパン 油 米	えのき茸 レタス 玉ねぎ コンクリューム ハセリ 白菜 人参 コーン	チキンスープの素 塩 水 人参ドレッシング 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ
12金	ご飯 ワンタンスープ さわらの中華風味噌焼き スティック野菜 パナナ 麦茶	シュガートースト 牛乳	さわら 味噌 クリーム 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 きゅうり 大根	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
13土	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 チンゲン菜のお浸し オレンジ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) カルシウムせんべい 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いちごゼリー せんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 もやし オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
15日	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩こうじドレッシングサラダ ハイナッブル 麦茶	鞋のラスク 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 塩こうじ 小切麩 無塩バター	植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ ハイナッブル	水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
16火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 塩昆布和え チーズ 麦茶	パンケーキいちごジャム付 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス いちごジャム	植物だし 白菜 長ねぎ にんにく しょうが 青のり もやし 人参 ほうれん草 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
17水	タコライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼きビーフン 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく キャベツ トマト えのき茸 チンゲン菜 ブロッコリー 切干大根 コーン グレープフルーツ 玉ねぎ 人参	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 料理酒
18木	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉の炒め物 納豆和え パナナ 麦茶	せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 油 せんべい	植物だし 切干大根 小松菜 なす 人参 パプリカ 白菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
19金	【夏至】 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け キャベツのマヨサラダ ジョア 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 あじ 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	植物だし なめこ しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン 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	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ 小魚せんべい 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 パンケーキ 小魚せんべい	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ 小松菜 もやし オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
22月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごま和え グレープフルーツ 麦茶	ストロベリーゼリー ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま ストロベリーゼリーの素 マンナビスケット	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
23火	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	クラッカー ブルーベリー ジャム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 クラッカー ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト 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 ベーキングパウダー
24水	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 海苔和え オレンジ 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	味噌 さば 絹ごし豆腐 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 油	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	ロールパン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	鮭おにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 チーズ 鮭	ロールパン 油 米	えのき茸 レタス 玉ねぎ コンクリューム ハセリ 白菜 人参 コーン	チキンスープの素 塩 水 人参ドレッシング 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ
26金	ご飯 ワンタンスープ さわらの中華風味噌焼き スティック野菜 パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	さわら 味噌 牛乳 クリーム	米 ごま油 ワンタン 砂糖 無塩バター 油 薄力粉	玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 大根 きゅうり 人参 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 麦茶 ベーキングパウダー
27土	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 チンゲン菜のお浸し オレンジ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) カルシウムせんべい 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いちごゼリー せんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 もやし オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
29月	豆乳担々麺 さつま芋のレモン煮 ハイナッブル 麦茶	ひじきご飯 麦茶	豚肉 味噌 豆乳 油揚げ 牛乳	中華麺 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 ハイナッブル 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	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉の炒め物 納豆和え チーズ 麦茶	せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 せんべい	植物だし 切干大根 小松菜 なす 人参 パプリカ 白菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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
児 平均量	945	20.5	17.3	291	1.5
乳 目標量	481	16.8	15	225	1.3
児 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。