



6月 献立表



令和8年

ミルクィホーム

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	ミニアスバラ ガス 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 塩こうじドレッシングサラダ パインナップル 麦茶	ビスケット 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 ビスケット	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 パインナップル	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	ビスケット又は煎餅 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	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 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
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 お羊のサラダ 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 さつまい じゃが芋 砂糖 ビーフン ごま油 ほうれん草と小松菜せんべい	にんにく キャベツ トマト えのき豆 チンゲン菜 きゅうり 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
4	木	クラッカー 牛乳	【前と口の健康週間】ご飯 味噌汁 鶏ささみの南蛮揚げ カニカマごぼうサラダ ジョア 麦茶	ゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 ジョア 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー	植物だし 玉ねぎ なす 切干大根 ごぼう 人参 コーン ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 塩 料理酒 麦茶
5	金	せんべい 牛乳	【芒種】ご飯 味噌汁 かかれの照り焼き キャベツの梅和え メロン 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 油揚げ かかれい 牛乳	米 さつまい 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	植物だし キャベツ 人参 きゅうり ねぎらめ メロン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
6	土	野菜入りそふ とせん 牛乳	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	ハンケーキ 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 ハンケーキ 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	せんべい 牛乳	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	豆乳フルーツかん 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま 油	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 寒天 パイン缶 黄桃缶	水 塩 こいくちしょうゆ 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	ビスケット又は煎餅 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉 おこめせん	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ズッキーニ パプリカ ハセリ	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	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
11	木	ミニアスバラ ガス 牛乳	丸パン レタスのスープ 鶏肉のコンソメスープ スティック野菜 グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 ゆかり 牛乳	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米	えのき豆 レタス 玉ねぎ コンソメクリーム ハセリ 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ ねぎらめ	チキンスープの素 塩 水 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 トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	サンドイッチ 牛乳	さわら 味噌 クリーム 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 パン	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 トマトドレッシング 麦茶
13	土	クラッカー 牛乳	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 クラッカー	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	月	ミニアスバラ ガス 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 塩こうじドレッシングサラダ パインナップル 麦茶	ビスケット又は煎餅 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 ビスケット	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 パインナップル	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	ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	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 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
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 お羊のサラダ 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 さつまい じゃが芋 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく キャベツ トマト えのき豆 チンゲン菜 きゅうり 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 グレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 料理酒
18	木	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉の炒め物 納豆和え チーズ 麦茶	ハンケーキいちごジャム 添え 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 ホットケーキミックス いちごジャム	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
19	金	せんべい 牛乳	【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	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	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
20	土	野菜入りそふ とせん 牛乳	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	ハンケーキ 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 ハンケーキ 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	せんべい 牛乳	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	豆乳フルーツかん 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま 油 せんべい	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 寒天 パイン缶 黄桃缶	水 塩 こいくちしょうゆ 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	ビスケット又は煎餅 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ズッキーニ パプリカ ハセリ	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 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	ミニアスバラ ガス 牛乳	丸パン レタスのスープ 鶏肉のコンソメスープ スティック野菜 グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 ゆかり 牛乳	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ビスケット	えのき豆 レタス 玉ねぎ コンソメクリーム ハセリ 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ ねぎらめ	チキンスープの素 塩 水 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 トマトドレッシング和え 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 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 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 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
27	土	クラッカー 牛乳	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 クラッカー	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	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	豆乳担々麺 さつまいのレモン煮 パインナップル 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 豆乳 油揚げ 牛乳	中華麺 ごま油 ごま さつまい 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 パインナップル ぶりかけ	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 茄子と鶏肉の炒め物 納豆和え チーズ 麦茶	ビスケット又は煎餅 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油	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)
幼児 目標量	550	19.3	17.1	300	1.5
幼児 平均量	546	20.5	17.3	291	1.5
乳児 目標量	461	16.8	15	225	1.3
乳児 平均量	473	17.5	15.3	267	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。