



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	牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩こうじドレッシングサラダ ハイナツプル 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 塩こうじ 片栗粉 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 バイナツプル かぼちゃ	水 万能つゆ みりん 穀物粉 麦茶
2	水	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 さつま芋 じゃが芋 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく キャベツ トマト えのき草 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 こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物粉 麦茶 料理酒
3	火	牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の香り焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	鮭のラスク 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 鮭	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	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
4	木	牛乳	【昔と口の健康油問】ご飯 味噌汁 鶏ささみの春雨揚げ かみかみごぼうサラダ ジョア 麦茶	あじさいゼリー 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 ノンスタックマヨネーズ 砂糖 ウエハース	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	牛乳	【舌種】ご飯 味噌汁 かしの照り焼き キャベツの梅和え メロン 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 油揚げ かわい 牛乳	米 さつま芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	植物だし キャベツ 人参 きゅうり ねりうめ メロン	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ココロ
6	土	牛乳	厚揚げの味噌焼めし すまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしハック 牛乳	米 油 砂糖 小切替 ごま油 パンケーキ クラッカー	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 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
7	日	牛乳	ケチャップライス ほうれん草とコーンのソテー スープ ヨーグルト 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	米 油 薄力粉 片栗粉 ヨーグルト せんべい オレンジゼリー	にんにく たまねぎ グリンピース わかめ コーン	水 ケチャップ 塩 チキンスープの素
8	月	牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつね ごま和え グレープフルーツ 麦茶	豆乳フルーツかん ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま 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 麦茶 バイナツ 黄桃缶	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶
9	火	牛乳	ご飯 味噌汁 さばの照り煮 海苔和え オレンジ 麦茶	野菜クラッカー 牛乳	味噌 さば 納ごし豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 油 薄力粉	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 パセリ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
10	水	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	梅おかかおにぎり 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉 おかせん	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ズッキーニ パプリカ ねりうめ	水 ハヤシレーク 塩 チキンスープの素 麦茶
11	木	牛乳	野菜ハン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ スティック野菜 グレープフルーツ 麦茶	きな粉ドーナツ 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 かつお節 納ごし豆腐 牛乳 豆乳 きな粉	野菜ハン 油 ノンスタックマヨネーズ 米 ホットケーキミックス	えのき草 レタス 玉ねぎ コーンクリーム パセリ 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 麦茶
12	金	牛乳	ご飯 ファンタジー さわらの中華風味焼焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	フルーツハンサンド 牛乳	さわか 味噌 クリーム 牛乳	米 ごま油 ファンタジー 砂糖 フルーツハン	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 こいちしょうゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
13	土	牛乳	鶏肉の五目煮并 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) 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 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
14	日	牛乳	カレーうどん マカロニサラダ ピーチヨーグルト	いちごゼリー せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	うどん マカロニ ヨーグルト いちごゼリー せんべい マヨネーズ 油	たまねぎ にんにく ねぎ きゅうり もも缶	かつおだし カレーウ きゅうり
15	月	牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩こうじドレッシングサラダ ハイナツプル 麦茶	鮭のラスク 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 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 バイナツプル	水 万能つゆ みりん 穀物粉 麦茶
16	火	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 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 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
17	水	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 さつま芋 じゃが芋 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく キャベツ トマト えのき草 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 こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物粉 麦茶 料理酒
18	木	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	パンケーキいちごジャム 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 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
19	金	牛乳	【夏室】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 ノンスタックマヨネーズ 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 除菌酢 こいちしょうゆ 麦茶 ココロ
20	土	牛乳	厚揚げの味噌焼めし すまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしハック 牛乳	米 油 砂糖 小切替 ごま油 パンケーキ クラッカー	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 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
21	日	牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根のごまサラダ ヨーグルト 麦茶	青りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 かつおだしハック 牛乳	米 ごま油 すりごま いりごま ヨーグルト 青りんごゼリー せんべい	ねぎ だいこん きゅうり コーン 人参 カットわかめ しょうが	水 塩 しょうゆ 酢
22	月	牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつね ごま和え グレープフルーツ 麦茶	豆乳フルーツかん ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 ごま マンナビスケット 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 麦茶 バイナツ 黄桃缶	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶
23	火	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	野菜クラッカー 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉 おかせん	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト ズッキーニ パプリカ パセリ	水 ハヤシレーク 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
24	水	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 納ごし豆腐 豆乳 きな粉 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 こいちしょうゆ 麦茶
25	木	牛乳	野菜ハン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ スティック野菜 グレープフルーツ 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 かつお節 煮干し 牛乳	野菜ハン 油 ノンスタックマヨネーズ 米 ビスケット	えのき草 レタス 玉ねぎ コーンクリーム パセリ 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ ねりうめ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 麦茶 こいちしょうゆ
26	金	牛乳	ご飯 ファンタジー さわらの中華風味焼焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	さわか 味噌 牛乳 クリーム	米 ごま油 ファンタジー 砂糖 無塩バター 油 薄力粉 野菜入りせんとと	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	牛乳	鶏肉の五目煮并 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 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
28	日	牛乳	ご飯 中華スープ コロッセ ささみと春雨のサラダ みかん缶 麦茶	ヨーグルト せんべい 牛乳	ポテトコロッケ 鶏ささみ 牛乳	米 油 片栗粉 はるさめ ごま油 ヨーグルト せんべい 砂糖	コーン カットわかめ みかん缶	水 ケチャップ 中濃ソース 酢 万能つゆ チキンスープの素
29	月	牛乳	豆乳揚げ さつま芋のレモン煮 バイナツプル 麦茶	ひじきご飯 麦茶	豚肉 味噌 豆乳 油揚げ 牛乳	中華糖 ごま油 ごま すりごま 砂糖 米 ほうれん草と小松菜せんべい	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン レモン バイナツプル ひじき	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ みりん
30	火	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	パンケーキいちごジャム 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 クラッカー	植物だし 切干大根 小松菜 なす 人参 パプリカ 白菜	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 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)
幼児	目標量	950	19.3	171	300
幼児	平均量	646	20.5	172.3	291
乳児	目標量	481	16.8	15	225
乳児	平均量	473	17.5	15.3	287

☆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。