

・平均栄養価・

エネルギーたんぱく質

未満児516Kcal20.8g

以上児548Kcal21.7g



6月献立表



2026年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1月		ごはん 野菜コンソメスープ 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ	精白米・小麦粉・ サラダ油・澱粉・ 上白糖	鶏もも肉	白菜・しめじ・生姜・ 玉葱・人参・キャベツ・ 胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	カルピス ☆ポンデケージョ	白玉粉・ ホットケーキ ミックス・ サラダ油	粉チーズ・ 牛乳	
2火		ごはん ワカメスープ 豆腐のカニ玉甘酢あん ササミの中華サラダ	精白米・コーン・ 上白糖・サラダ油・ 澱粉・ごま油	ワカメ・鶏卵・ 木綿豆腐・ かにかま・ 鶏ささみ	玉葱・長葱・干椎茸・ もやし・胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆バナナケーキ	上白糖・ 小麦粉・ 有塩バター	牛乳・ 鶏卵	バナナ
3水		あんかけうどん ひじきと大豆のマリネ オレンジ	うどん・ごま油・ 上白糖・本みりん・ 澱粉・サラダ油	豚小間・ひじき・ 水煮大豆・ まぐろフレーク	キャベツ・もやし・ 人参・長葱・胡瓜・ オレンジ	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆五平もち	精白米・ 上白糖・ 本みりん・ 白ゴマ・ サラダ油	赤みそ	
4木		ごはん けんちん汁 鰯のオランダ揚げ ほうれん草と竹輪の和え物	精白米・里芋・ サラダ油・ 小麦粉・白絞油・ 上白糖	鶏小間肉・ 木綿豆腐・ 鰯・鶏卵・ 焼ちくわ	大根・人参・玉葱・ パセリ・ほうれん草	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆カレーチーズ トースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ 粉チーズ	
5金		ごはん なめこの味噌汁 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ	精白米・上白糖・ 本みりん・春雨・ ごま油・白ゴマ・ マヨネーズ	白みそ・ 豚小間	なめこ・青ねぎ・ にんにく・人参・ ピーマン・ 水煮だけのこ・ かぼちゃ・胡瓜・ レーズン	牛乳 バナナ	麦茶 ☆ジャージャーうどん	うどん・ サラダ油・ ごま油・ 上白糖・ 澱粉	豚挽き肉・ 赤みそ	生姜・ 長葱
8月		ひじきごはん お麩の味噌汁 カジキのネギ味噌焼き 筑前煮	精白米・サラダ油・ 上白糖・本みりん・ 小町麩・ごま油	ひじき・油揚げ・ カットワカメ・ 白みそ・ メカジキ・ 鶏もも肉	人参・グリーンピース・ 玉葱・長葱・大根・ ごぼう・れんこん・ いんげん	牛乳 チーズ	麦茶 ☆あじさいゼリー せんべい	せんべい		
9火		ごはん 鶏ササミの中華スープ 豆腐と野菜のとりみ煮 大根サラダ	精白米・ごま油・ 上白糖・澱粉	鶏ささみ・ 木綿豆腐・ 豚小間	小松菜・玉葱・ 白菜・人参・ 干椎茸・にんにく・ 大根・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆じゃがバター	じゃがいも・ 有塩バター	牛乳	
10水	プラン チ	あじさいおにぎり 鶏肉のレモン風味 ブロッコリーのツナ和え ミニゼリー	精白米・澱粉・ サラダ油・上白糖・ ミニゼリー	鶏もも肉・ まぐろフレーク	ゆかり・菜めし・ たくあん漬・レモン汁・ ブロッコリー・人参・ 胡瓜	牛乳 せんべい	豆乳 ☆ココアブラウニー	小麦粉・ サラダ油・ 有塩バター・ 上白糖	調整豆乳・ 木綿豆腐・ 牛乳	
11木		ピタパン キャロットスープ 大豆のキーマカレー ミモザサラダ	ピタパン・ サラダ油	ベーコン・ 牛乳・ 豚挽き肉・ 水煮大豆・ 鶏卵	人参・玉葱・ピーマン・ トマト水煮・生姜・ にんにく・ほうれん草	豆乳 だいこん スティック	麦茶 ☆チーズおにぎり	精白米	青のり・ サラダ チーズ・ かつお節	
12金		ごはん 高野豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き さっぱりポテトサラダ	精白米・上白糖・ サラダ油・ じゃがいも	高野豆腐・ 白みそ・ 豚小間・ ロースハム	玉葱・万能ねぎ・生姜・ 人参・にら・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 ☆南瓜蒸しパン	ホットケーキ ミックス	牛乳	かぼちゃ
15月		ごはん 野菜コンソメスープ 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ	精白米・小麦粉・ サラダ油・澱粉・ 上白糖	鶏もも肉	白菜・しめじ・生姜・ 玉葱・人参・キャベツ・ 胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆ポンデケージョ	白玉粉・ ホットケーキ ミックス・ サラダ油	粉チーズ・ 牛乳	
16火		ごはん ワカメスープ 豆腐のカニ玉甘酢あん ササミの中華サラダ	精白米・コーン・ 上白糖・サラダ油・ 澱粉・ごま油	カットワカメ・ 鶏卵・木綿豆腐・ かにかま・ 鶏ささみ	玉葱・長葱・干椎茸・ もやし・胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆バナナケーキ	上白糖・ 小麦粉・ 有塩バター	牛乳・ 鶏卵	バナナ
17水		あんかけうどん ひじきと大豆のマリネ オレンジ	うどん・ごま油・ 上白糖・ 本みりん・ 澱粉・ サラダ油	豚小間・ひじき・ 水煮大豆・ まぐろフレーク	キャベツ・もやし・ 人参・長葱・胡瓜・ オレンジ	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆五平もち	精白米・ 上白糖・ 本みりん・ 白ゴマ・ サラダ油	赤みそ	
18木		ごはん けんちん汁 鰯のオランダ揚げ ほうれん草と竹輪の和え物	精白米・里芋・ サラダ油・小麦粉・ 白絞油・上白糖	鶏小間肉・ 木綿豆腐・ 鰯・鶏卵・ 焼ちくわ	大根・人参・玉葱・ パセリ・ほうれん草	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆カレーチーズ トースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ 粉チーズ	
19金		ごはん なめこの味噌汁 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ	精白米・上白糖・ 本みりん・春雨・ ごま油・白ゴマ・ マヨネーズ	白みそ・ 豚小間	なめこ・青ねぎ・ にんにく・人参・ ピーマン・ 水煮だけのこ・ かぼちゃ・胡瓜・ レーズン	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ジャージャーうどん	うどん・ サラダ油・ ごま油・ 上白糖・ 澱粉	豚挽き肉・ 赤みそ	生姜・ 長葱
22月		ひじきごはん お麩の味噌汁 カジキのネギ味噌焼き 筑前煮	精白米・ サラダ油・ 上白糖・ 本みりん・ 小町麩・ごま油	ひじき・油揚げ・ カットワカメ・ 白みそ・ メカジキ・ 鶏もも肉	人参・グリーンピース・ 玉葱・長葱・大根・ ごぼう・れんこん・ いんげん	牛乳 チーズ	麦茶 ☆あじさいゼリー せんべい	せんべい		
23火		ごはん 鶏ササミの中華スープ 豆腐と野菜のとりみ煮 大根サラダ	精白米・ごま油・ 上白糖・澱粉	鶏ささみ・ 木綿豆腐・ 豚小間	小松菜・玉葱・白菜・ 人参・干椎茸・ にんにく・大根・ 胡瓜	牛乳 にんじん スティック	豆乳 ☆じゃがバター	じゃがいも・ 有塩バター	調整豆乳	
24水	誕生会	醤油ラーメン さつま芋サラダ バナナ	中華麺・コーン・ サラダ油・ さつまいも・ マヨネーズ	豚小間	もやし・ほうれん草・ にんにく・人参・ 胡瓜・バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 ☆ココアブラウニー	小麦粉・ サラダ油・ 有塩バター・ 上白糖	牛乳・ 木綿豆腐	
25木		食パン キャロットスープ 大豆のキーマカレー ミモザサラダ	食パン・ サラダ油	ベーコン・ 牛乳・豚挽き肉・ 水煮大豆・ 鶏卵	人参・玉葱・ピーマン・ トマト水煮・生姜・ にんにく・ほうれん草	豆乳 だいこん スティック	麦茶 ☆チーズおにぎり	精白米	青のり・ サラダ チーズ・ かつお節	
26金		ごはん 高野豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き さっぱりポテトサラダ	精白米・上白糖・ サラダ油・ じゃがいも	高野豆腐・ 白みそ・ 豚小間・ ロースハム	玉葱・万能ねぎ・ 生姜・人参・ にら・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 ☆南瓜蒸しパン	ホットケーキ ミックス	牛乳	かぼちゃ
29月		スパゲティミートソース チーズサラダ オニオンスープ	スパゲッティ・ 有塩バター・ 上白糖・ サラダ油	豚挽き肉・ プロセスチーズ	にんにく・玉葱・人参・ トマト水煮・キャベツ・ 胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆二色クッキー	小麦粉・ 有塩バター・ 上白糖	牛乳	
30火		ごはん 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ はんぺんのすまし汁	精白米・上白糖・ 本みりん・ サラダ油	鯖・赤みそ・ はんぺん	生姜・切干大根・胡瓜・ 人参・長葱	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆きな粉サンド	食パン・ 上白糖	調整豆乳・ 生クリーム・ きな粉	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。
※☆のマークは手作りおやつです。