

6月 給食献立表

2026年

3歳児未満 3歳児以上

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー	
				たんぱく質					
1	月	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー にらときのこのおつゆ	マヨコーン トースト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・食パン	しょうが・にんにく たまねぎ・南瓜・コーン ズッキーニ・なす・すいか トマト缶詰・にんじん ブロッコリー・にら 生しいたけ・えのきたけ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ マヨネーズ 調味料	468kcal 19.3g	564kcal 23.0g
2	火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き さつまいもブルー煮 拌三絲 大根の味噌汁	ひじきおにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・マーメレード さつまいも・車糖 緑豆はるさめ ごま油	ブルー・レモン きゅうり・キャベツ にんじん・大根 こまつな・ほしひじき パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・食塩・穀物酢 本みりん	505kcal 17.7g	602kcal 21.5g
3	水	納豆ごはん さわらの西京焼き じゃがいものそぼろあん 切り干し大根の和え物 小松菜のおすまし	さつま芋蒸しパン 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し・さわら 淡色辛みそ 鶏ひき肉 まぐろ缶詰 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま油 かつお・キックス さつまいも 無塩バター	切干しいごん にんじん・きゅうり こまつな・たまねぎ えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	535kcal 21.7g	676kcal 31.1g
4	木	ごはん 鶏肉のマヨ照り焼き れんこんのおかか煮 和風サラダ 豆腐の味噌汁	ボンデケージョ 牛乳 フルーツ	鶏もも かつお削り節 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳 バルメザンチーズ	米・車糖・ごま油 白玉粉・調合油	れんこん・にんじん きゅうり・キャベツ わかめ・根深ねぎ メロン	マヨネーズ 調味料 こいくちしょうゆ みりん・穀物酢 食塩	460kcal 20.3g	543kcal 23.8g
5	金	ごはん 鮭の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のごまあえ おくらのおつゆ	味噌たんぱ 黒糖トマト 牛乳 フルーツ	べにざけ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま 黒砂糖	日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん キャベツ・スイートコーン缶詰 オクラ・トマト・すいか	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	407kcal 16.4g	516kcal 24.9g
6	土	三色丼 さつまいもレーズン煮 かぼちゃの味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖 さつまいも	ほうれんそう スイートコーン缶詰 干しぶどう・レモン 日本かぼちゃ・たまねぎ わかめ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・食塩	447kcal 15.6g	553kcal 20.1g
8	月	ピビンパ風ごはん なすのしょうゆ炒め 春雨のおつゆ	ピザトースト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 かつお節 ウインナー プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・普通はるさめ 食パン	にんにく・しょうが りよくとうもやし ほうれんそう・にんじん なす・スイートコーン缶詰 青ピーマン・すいか	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢 本みりん・食塩 ケチャップ	475kcal 20.1g	565kcal 23.6g
9	火	ふりかけごはん 鯖の塩焼き ごぼうの煮物 小松菜ののり和え キャベツの味噌汁	そぼろおにぎり 牛乳 フルーツ	まさば・油揚げ 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・ごま油・車糖 ごま	ふりかけ・ごぼう こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり たまねぎ・あおのり メロン	食塩・本みりん こいくちしょうゆ 清酒	429kcal 17.9g	574kcal 26.7g
10	水	ごはん 鶏肉のBBQソース ねばねば和え 豆腐のおつゆ	マーブルケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも 挽きわり納豆 絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・車糖 かつお・キックス 調合油	にんにく・にんじん こまつな・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ バナナ パレンシアオレンジ	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩・ピュアココア	445kcal 18.2g	540kcal 22.4g
11	木	なめたけごはん 赤魚の磯照り焼き 大根の煮もの オクラのおひたし なすの味噌汁	フルーツヨーグルト 牛乳	あこうだい かつお節・麦みそ ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 じゃがいも	えのきたけ・あおのり 大根・にんじん・オクラ キャベツ・なす たまねぎ・バナナ もも缶詰・みかん缶詰	こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 清酒	328kcal 14.7g	414kcal 21.7g
12	金	ハヤシライス 粉ふきいも もやしのおつゆ	ゆかりチーズおにぎり 焼きとうもろこし 牛乳 フルーツ	豚もも プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも ごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ スイートコーン・バナナ	ハヤシシルウ・食塩 こいくちしょうゆ ゆかり	553kcal 22.1g	656kcal 26.1g
13	土	チキンライス ほうれん草のお浸し わかめのおつゆ	鮭おにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも かつお削り節 塩ざけ・普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま	たまねぎ・ミックス 野菜 ほうれんそう・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ スイートコーン缶詰・バナナ	ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ	477kcal 15.8g	602kcal 21.4g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。