




令和8年6月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1 月	25 木	昼食	ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとささみの中華サラダ 洋梨缶	米	シュウマイ ささみ	えのき コーン きゅうり 洋梨缶	エネルギー447KCal たんぱく質15.9g 脂 質 11.8g カルシウム 163mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ	牛乳 いちごシュークリーム	いちごシュークリーム	牛乳		
2 火	18 木	昼食	ロールパン クリームシチュー オムレツ ほうれん草の磯和え フルーツカクテル缶	ロールパン じゃがいも	牛乳 ウインナーソーセージ オムレツ ハム	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんじん やきのり フルーツカクテル缶	エネルギー528KCal たんぱく質17.6g 脂 質 16.4g カルシウム 115mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
3 水	16 火	昼食	肉みそうどん すまし汁 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	うどん	豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ だいこん ねぎ ごぼうきゅうり にんじん コーン バナナ	エネルギー476KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 20.8g カルシウム 161mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
4 (木) 虫歯予防給食	22 月	昼食	ひじきご飯(22はご飯) 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根とツナの和え物 カットゼリー	米	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 ツナ	にんじん ひじき 白菜 にんじん 大根 きゅうり コーン カットゼリー	エネルギー 499KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 20.9g カルシウム171mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
5 金	17 水	昼食	ご飯 味噌汁 ミートボール 豆腐の煮物 黄桃缶	米 じゃがいも 麩	ミートボール 豆腐 さつま揚げ	にんじん しいたけ いんげん 黄桃缶	エネルギー 532KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 10.5g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.7g
		午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き			
8 月	26 金	昼食	ふりかけご飯 すまし汁 鯖のみそ照り焼き 春雨サラダ みかん缶	米	さわら ハム	ふりかけ かぶ わかめ きゅうり にんじん みかん缶	エネルギー 492KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.0g カルシウム 145mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
9 火	19 金	昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉カレー焼き さつまいもサラダ リンゴ缶	米	鶏肉 魚肉ソーセージ	キャベツ もやし きゅうり リンゴ缶	エネルギー 374KCal たんぱく質 14.5g 脂 質 6.9g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.0g
		午後おやつ	麦茶 ピーチゼリー	ピーチゼリー			
10 水	29 月	昼食	ご飯 味噌汁 白身フライ 切り干し大根の煮物 パイン缶	米	白身フライ 油揚げ	かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん パイン缶	エネルギー391KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 6.9g カルシウム 173mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ	ソフトクレープ	牛乳		
11 木	30 火	昼食	醤油ラーメン 餃子 小松菜の胡麻和え 白桃缶	中華麺 ごま	豚肉 ぎょうざ ちくわ	もやし にんじん 小松菜 にんじん 白桃缶	エネルギー 520KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 10.2g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.8g
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき	やわらかおかき			
12 金	23 火	昼食	ハヤシライス メンチカツ キャベツのおかか和え オレンジ	米	豚肉 メンチカツ ちくわ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 600KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 22.0g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ			
15 月		昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりとツナのサラダ 洋梨缶	米	豆腐 豚ひき肉 ツナ	えのき コーン ねぎ きゅうり もやし 洋梨缶	エネルギー 561Cal たんぱく質 18.5g 脂 質 18.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
24 水	☆ お誕生 日給食 ☆	昼食	ご飯 味噌汁 エビフライ 大根のそぼろ煮 青りんごゼリー	米	エビフライ 豚ひき肉	なめこ あさつき 大根 にんじん しいたけ 青りんごゼリー	エネルギー 690Cal たんぱく質 23.8g 脂 質 16.9g カルシウム 360mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ	ジョア ケーキ	ジョア	ジョア	ケーキ	

※おやつ 6月20日(土)たべっこどうぶつ

※マヨネーズは、たまご・乳不使用タイプになります。