

6月 献立表 幼児

2026年 6月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月		◎牛乳 ◎ビスコ	牛乳			ビスコ	エネルギー 160kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.9g 炭水化物 16.6g 塩分 0.2g
2火	食パン 魚のカレー揚げ ごぼうサラダ キャベツスープ 牛乳	◎牛乳 ◎みりん揚げ	ホキ、ツナ缶、牛乳	ごぼう、きゅうり、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	食パン、かたくり粉、揚げ油	おろししょうが、清酒、こいくちしょうゆ、カレー粉、マヨネーズ、コンソメゴールド、みりん揚げ	エネルギー 495kcal たんぱく質 22.4g 脂質 24.6g 炭水化物 51.6g 塩分 1.6g
3水	チキンピラフ キャベツサラダ(コーンなし) 野菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、コーン缶、キャベツ、きゅうり、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん、バナナ	うるち米、薄力粉、三温糖、マーガリン、有塩バター	コンソメゴールド、マヨネーズ、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 521kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.2g 炭水化物 63.3g 塩分 1.5g
4木	七分付き玄米 みそカツ キャベツとしらすの和え物 けんちん汁 お茶	◎牛乳 ◎パームクーヘン	鶏もも肉、卵、釜揚げしらす、厚揚げ、削り節、牛乳	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、揚げ油、ごま油、さといも	米みそ、本みりん、清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、パームクーヘン	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.0g 炭水化物 78.5g 塩分 1.3g
5金	超熟ロール 鶏のごま風味揚げ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ(人参) 牛乳	◎牛乳 ◎一口チーズ ◎するめ	鶏もも肉、豆乳、生クリーム、牛乳	しょうが、キャベツ、きゅうり、みずな、ヤングコーン、コーン缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、マッシュルーム	超熟ロール、いりごま、揚げ油、かたくり粉、一口チーズ(鉄)、するめ	おろしにんにく、清酒、焼肉のたれ、こいくちしょうゆ、コーンドレッシング、コンソメゴールド	エネルギー 537kcal たんぱく質 25.8g 脂質 31.5g 炭水化物 43.8g 塩分 1.7g
6土	ブルコギ丼 和風ポテトサラダ 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、ごま油、じゃがいも、ジョア(マスカット)、薄皮つばあんぱん	焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.6g 脂質 7.1g 炭水化物 64.4g 塩分 0.7g
8月	キッズピピンバ やみつききゅうり お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	うるち米、ごま油、サラダ油、すりごま	おろしにんにく、清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 662kcal たんぱく質 23.3g 脂質 30.6g 炭水化物 77.7g 塩分 0.9g
9火	焼きそば かいじゅうサラダ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎いもけんぴ	蒸しかまぼこ、さくらえび、豚もも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	きりいか、サラダ油、さつまいも、辛けんぴ	焼きそばめん、ウスターソース、玄米フレーク、マヨネーズ	エネルギー 576kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.8g 炭水化物 77.1g 塩分 1.1g
10水	豚肉の柳川風丼 春雨サラダ(マヨネーズ) オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎抹茶ケーキ	卵、厚揚げ、高野豆腐、刻みのり、豚もも肉、削り節、ロースハム、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸みつば、長ねぎ、きゅうり、コーン缶、バレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、緑豆はるさめ、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、麦茶、ベーキングパウダー、抹茶	エネルギー 563kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.6g 炭水化物 75.5g 塩分 1.0g
11木	鶏めし(七分) チンゲン菜の和え物 切干大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎カステラ	鶏もも肉、削り節、釜揚げしらす、厚揚げ、乾燥わかめ、牛乳	ごぼう、にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし、切干しいちこん	七分付き玄米、三温糖、すりごま、カステラ	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 547kcal たんぱく質 24.9g 脂質 13.3g 炭水化物 84.8g 塩分 1.5g
12金	食パン 赤しそ油淋鶏 せん野菜サラダ(キャベツ) コロコロスープ 牛乳	◎コーンフレーク	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、コーンフレーク	赤しそ、こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、白だし、マヨネーズ、コンソメゴールド	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.4g 脂質 27.2g 炭水化物 62.5g 塩分 1.7g
13土	ナポリタンスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎さつま芋スティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、ジョア(マスカット)、さつま芋スティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.6g 炭水化物 86.5g 塩分 1.1g

15 月	マーボー丼(七分) きゅうりともやしの和え物 バナナ お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、釜揚げしらす、牛乳	なす、れんこん、長ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、もやし、コーン缶、バナナ	七分付き玄米、三温糖、ごま油、かたくり粉	米みそ、中華スープ ゴールド、こいくちしょうゆ、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 618kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.4g 炭水化物 93.5g 塩分 0.9g
16 火	超熟ロール サーモンチャウダー ブロッコリーサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎蒸しパン	サーモントラウト、牛乳、生クリーム、卵、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、コーン缶、ブロッコリー(生)	超熟ロール、じゃがいも、薄力粉、三温糖、マーガリン	シチュールウ、マヨネーズ、パニラエッセンス、ベーキングパウダー	エネルギー 548kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.2g 炭水化物 61.8g 塩分 2.0g
17 水	カレーライス 茹で野菜のサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、きゅうり、パレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも	カレールウ、ごまドレッシング、きな粉ウエハース	エネルギー 588kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.5g 炭水化物 88.5g 塩分 1.6g
18 木	ミートスパゲティ ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎みりん揚げ	豚ひき肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、コーン缶	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも	トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ、みりん揚げ	エネルギー 672kcal たんぱく質 30.3g 脂質 30.4g 炭水化物 80.7g 塩分 1.3g
19 金	人参ご飯 ほうれん草としらすの和え物 玉ねぎのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、削り節、釜揚げしらす、牛乳	にんじん、干しいたけ、さやえんどう、ほうれん草、もやし、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、板こんにゃく、三温糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.6g 炭水化物 71.0g 塩分 1.1g
20 土	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎さつま芋スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	スパゲティ、じゃがいも、ジョア(マスカット)、さつま芋スティックパン	カレールウ、マヨネーズ	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.1g 炭水化物 86.3g 塩分 1.6g
22 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き わかめのみそ汁 お茶 バナナ	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、豚レバー、乾燥わかめ、木綿豆腐、削り節、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、えのきたけ、バナナ	うるち米、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 520kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.6g 炭水化物 82.0g 塩分 0.8g
23 火	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	豚もも肉、厚揚げ、大豆水煮缶、削り節、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、刻み昆布、さやいんげん、パレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、ココナッツサブレ	こいくちしょうゆ、中華スープゴールド、本みりん、麦茶	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g 炭水化物 83.1g 塩分 0.8g
24 水	わかめご飯(七分) 肉じゃが 大根のみそ汁 バナナ お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、こまつな、バナナ	七分付き玄米、じゃがいも、しらたき、三温糖	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 622kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.0g 炭水化物 100.0g 塩分 1.6g
25 木	超熟ロール 手作りナゲット 粉ふき芋 トマト ホワイトヌードル 牛乳	◎さつま芋蒸しパン(きな粉)	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、あおのり、牛乳、生クリーム、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ぶなしめじ、パセリ	超熟ロール、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、フリッジ、薄力粉、三温糖、マーガリン	トマトケチャップ、コンソメゴールド、ベーキングパウダー	エネルギー 477kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.1g 炭水化物 54.3g 塩分 1.1g
26 金	食パン 魚の竜田揚げ 大根サラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ぱりんこ	メルルーサ、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳	しょうが、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ	食パン、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、コンソメゴールド、ぱりんこ	エネルギー 505kcal たんぱく質 22.8g 脂質 24.2g 炭水化物 55.2g 塩分 2.3g
27 土	ハヤシライス(土) パンキンサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、じゃがいも、さつまいも、ジョア(マスカット)、スティックパン	ハヤシルウ、マヨネーズ	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 85.2g 塩分 1.2g
29 月	ご飯 ホイコーロー 豆腐スープ バナナ お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚レバー、豚もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、バナナ	うるち米、三温糖	米みそ、清酒、本みりん、中華スープゴールド、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 671kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.4g 炭水化物 99.4g 塩分 1.1g

30 火	超熟ロール 鶏肉のオープン焼き メキシカンサラダ チリコンカン 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮缶、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	超熟ロール、サラダ油、コーンスロッドレッシング、じゃがいも、アスパラガスビスケット	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、おろしにんにく、コンソメゴールド、トマトケチャップ、カレー粉	エネルギー 486kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.9g 炭水化物 48.9g 塩分 1.0g
---------	--	-------------------	--------------------	--------------------------	---	---	---

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です