

<6月給食予定献立表>

2026年6月1日(月)～2026年6月30日(火)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	月	ごはん	(ごはん) 三色丼 かぼちゃコロケ 豆腐のすまし汁・ミニゼリー	鶏ひき肉、たまご かにかまぼこ とうふ、牛乳	ほうれん草、かぼちゃコロケ きゃべつ、トマト 万能ねぎ、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、板ふ 今川焼き	465 (554)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
2	火	ごはん	(ごはん) ほっけの塩麹焼き 金平ごぼう・納豆 さつまいものみそ汁・オレンジ	骨取りほっけ、さつまいも 納豆、牛乳	トマト、ごぼう にんじん、絹さや オレンジ	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖 さつまいも	353 (457)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
3	水	ごはん	(ごはん) チキンカレー ツナサラダ フルーツポンチ・麦茶	鶏肉、牛乳 シーチキン	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー スイートコーン、パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 今川焼き	505 (579)	今川焼き 牛乳	今川焼き 牛乳
4	木	おにぎり	焼きそば 蒸しきょうざ 中華スープ みかん缶	豚肉、水ぎょうざ ポークウインナー 牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン レタス、はくさい みかん缶	焼きそば サラダ油 さつまいも 黒いりごま	517 (479)	★大学いも 牛乳	★大学いも 牛乳
5	金	ごはん	(ごはん) お魚の磯辺フライ 和風サラダ じゃがいもの豆乳みそ汁・バナナ	ひとくち磯辺フライ 魚肉ソーセージ、油揚げ 調整豆乳、牛乳	トマト、もやし きゅうり、万能ねぎ バナナ	こめ、サラダ油 じゃがいも	405 (501)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	土	ごはん	麻婆ラーメン タコウインナー いちごヨーグルト	とうふ、豚ひき肉 タコウインナー いちごヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、レタス	中華めん ごま油、白砂糖 サラダ油	447 (431)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
8	月	ごはん	(青菜ごはん) オムレツ ブロッコリーソテー 生揚げのみそ汁・ミニゼリー	ブレンオムレツ ポークウインナー 生揚げ、牛乳	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、スイートコーン だいこん、ミニゼリー	こめ、バター、白砂糖 サラダ油	352 (414)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
9	火	おにぎり	冷やしとうもろこし ミートボール バナナ	たまご、わかめ スライスかまぼこ 牛乳	万能ねぎ、レタス バナナ	そうめん	457 (420)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	水	ごはん	えびピラフ ユウリンチー オニオンスープ プリン	鶏肉、豚ベーコン プリン、牛乳	トマト、レタス たまねぎ、しめじ ぶどうジュース	えびピラフ、サラダ油 ホイップクリーム	541 (506)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
11	木	ごはん	(ごはん) かかれのバター醤油焼き まぜまぜコリア 板ふのみそ汁・オレンジ	骨取り自身かかれい 焼きき肉、とうふ 牛乳	トマト、もやし、きゅうり にんじん、万能ねぎ オレンジ	こめ、バター サラダ油、白砂糖 ごま油、白すりごま 板ふ、フライドポテト	332 (427)	★コンソメポテト 牛乳	★コンソメポテト 牛乳
12	金	ごはん	(ジャムサンド) クリームシチュー だいこんサラダ りんごゼリー・麦茶	鶏肉、牛乳 かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、だいこん きゅうり、りんごゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油	400 (515)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
13	土	ごはん	ミートソーススパゲッティ マンゴープリン 麦茶	ミートソース、粉チーズ 牛乳、乳酸菌飲料	マンゴープリン	スパゲッティ	323 (325)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
15	月	ごはん	(ごはん) ハヤシライス リャンサンスー パン缶・麦茶	豚肉、かにかまぼこ 錦糸卵、牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、きゅうり パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 はるさめ、ごま油 白いりごま	415 (490)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
16	火	ごはん	(ごはん) たらの西京焼き チンジャオロースー かき玉汁・フルーツカクテル缶	骨取りスケソウダラ、豚肉 たまご、わかめ 牛乳	レタス、もうそう ピーマン、赤ピーマン 万能ねぎ フルーツカクテル缶	こめ、白砂糖 サラダ油	297 (396)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	水	おにぎり	焼きそば りんごジュース バナナ	豚肉、牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン りんごジュース バナナ	焼きそば、サラダ油	461 (430)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
18	木	ごはん	(ごはん) いもっ子汁 春巻き・じゃこピーマンふりかけ パイン缶	とうふ、豚肉 しらす干し、牛乳	はくさい、にんじん ごぼう、干しいたけ ねぎ、トマト、ピーマン パイン缶	こめ、さといも 糸こんにゃく、サラダ油 たっぷり野菜の春巻き ごま油、白砂糖、白いりごま	532 (529)	ミニメロンパン 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
19	金	ごはん	(ごはん) えびカツ スパゲッティサラダ・納豆 千切リスープ・オレンジ	えびカツ、魚肉ソーセージ 納豆、豚ベーコン 牛乳	トマト、きゅうり スイートコーン、きゃべつ たまねぎ、にんじん あわせゼリー、パイン缶	こめ、サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ 白砂糖	337 (456)	★ゼリーポンチ	★ゼリーポンチ
20	土	ごはん	焼きうどん 卵豆腐のすまし汁 和製ゼリー	豚肉、卵豆腐 牛乳	もやし、たまねぎ ピーマン、にんじん えのきたけ、万能ねぎ 和製ゼリー	うどん サラダ油	368 (343)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
22	月	ごはん	(ごはん) チキンステーキ ピーマンソテー チンゲン菜のみそ汁・なつみかん缶	あぶり焼きチキン ポークウインナー 油揚げ、牛乳	トマト、たまねぎ ピーマン、にんじん 干しいたけ、チンゲン菜 なつみかん缶	こめ、サラダ油 ビーフン	393 (452)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
23	火	ごはん	(ごはん) ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト・麦茶	豚肉、牛乳、ロースハム ブレンヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、パイシート 黒いりごま、白いりごま グラニュー糖	426 (501)	★ごまパイ 牛乳	★ごまパイ 牛乳
24	水	ごはん	(ごはん) ガバオライス ツナマヨフライ コンソメスープ・みかん缶	豚ひき肉、ツナマヨフライ ポークウインナー 牛乳	たまねぎ、にんじん ミックスピーマン、トマト ほうれん草、しめじ みかん缶	こめ、ごま油、白砂糖 サラダ油	354 (453)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	木	ごはん	(わかめごはん) 赤魚の照り焼き 肉じゃが もやしのみそ汁・ミニゼリー	骨取り赤魚 豚肉、高野豆腐 牛乳	レタス、たまねぎ にんじん、グリーンピース もやし	こめ サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく	331 (437)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
26	金	ごはん	冷やし中華 つくねの照り焼き 黄桃缶 麦茶	錦糸卵、ロースハム くわい入りつくね 牛乳	もやし、トマト、きゅうり ブロッコリー、黄桃缶	中華めん ごま油 マヨネーズ	437 (388)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	土	運動会							
29	月	ごはん	(ごはん) 海鮮団子のスープ煮 かにかま天 鶏そぼろ・ミニゼリー	海鮮イカボール かにかま天、鶏ひき肉 牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、干しいたけ 絹さや、トマト、ミニゼリー	こめ はるさめ サラダ油、白砂糖	350 (444)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
30	火	ごはん	(ごはん) 五目麻婆豆腐 もやしの中華風和え 菜だいこんのみそ汁・フルーツカクテル缶	とうふ、豚ひき肉 ロースハム、油揚げ 牛乳、たまご	たまねぎ、干しいたけ、ねぎ もやし、ほうれん草、にんじん 菜だいこん、えのきたけ フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖、白いりごま ホットケーキ粉、バター	357 (443)	★キャロットケーキ 牛乳	★キャロットケーキ 牛乳

10日はお誕生会です。主食の特参は必要ありません。
3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄研管理課