



# 6月 献立表



令和8年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き なめたけ和え グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 牛乳	米 砂糖 ごま バイシート グラニュー糖	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 ほうれん草 なめ菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
2 火	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
3 水	ハヤシライス フレンチサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 フルーツパン	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ チンゲン菜 パプリカ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
4 木	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ チーズ	お麩のきな粉ラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ なめこ 長ねぎ 昆布 しょうが ごぼう もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
5 金	【芒種】野菜炒めらし寿司 すまし汁 炒り鶏 バナナ	あじさいゼリー クラッカー	かつおフレーク 鶏卵 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 青りんごゼリーの素 クラッカー	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん バナナ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の煮浸し チーズ	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 小切麩 マーマレード じゃが芋	干しいたけ 大根 昆布 ほうれん草 キャベツ 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩
9 火	野菜パン コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ ジョア	おかかおにぎり 小魚	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 ジョア かつお節 煮干し	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 米	コーン パセリ 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング こいくちしょうゆ
10 水	ご飯 味噌汁 かれの野菜あんかけ もやしの和風ドレッシング和え バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 かわいい 牛乳	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 薄力粉	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
11 木	豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 海藻サラダ バイナップル	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 長ねぎ えのき茸 小松菜 昆布 キャベツ わかめ バイナップル	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
12 金	ご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き マカロニサラダ グレープフルーツ	寒天ミルクプリン クラッカー	厚揚げ 味噌 鶏卵 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ミルクプリンの素 クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩
15 月	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー 塩昆布和え バイナップル	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 車麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 塩昆布 バイナップル 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
16 火	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え チーズ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 もやし 人参 小松菜	水 カレー粉 こいくちしょうゆ
17 水	わかめご飯 コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ オレンジ	ポップコーン 牛乳	鶏胸肉 ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 ポップコーン	わかめご飯の素 人参 コーン 玉ねぎ 大根 ほうれん草 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
18 木	麦ご飯 中華スープ 蒸し肉団子 やみつきキャベツ グレープフルーツ	コンソメ麩ナック 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 小切麩 油	もやし 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり グレープフルーツ 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん
19 金	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナップル	水ようかん 牛乳	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま さつまいも 水ようかんの素	しょうが きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 バイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
22 月	豚丼 味噌汁 大根のごま和え オレンジ	ジャムヨーグルト ウエハース	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 油 小切麩 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 大根 人参 コーン オレンジ りんごソース	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
23 火	ふりかけご飯 すまし汁 ツナと切干大根入り玉子焼き 小松菜の味噌和え チーズ	レーズン蒸しパン 牛乳	ふりかけかつお 鶏卵 かつおフレーク 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ 昆布 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし レーズン	水 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
24 水	ご飯 味噌汁 鶏つくね 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 春雨 砂糖 油 マカロニ	干しいたけ 南瓜 キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢
25 木	ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ ゼリー(オレンジ味)	クッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 オレンジゼリーの素 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜	水 カレーウ トマトドレッシング
26 金	ミートソースパゲティ レタスとベーコンのスープ コーンサラダ ジョア	しらすおにぎり	豚肉 ベーコン ジョア しらす	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ 人参 レタス もやし ブロッコリー コーン	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
29 月	ご飯 味噌汁 まぐろのフライ 納豆和え オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 まぐろフライ 納豆 きな粉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
30 火	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ	フルーチェ ウエハース	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ フルーチェ ウエハース	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	550	19.3	15.9	300	1.5
幼児 平均量	561	20.9	17.4	291	1.5
乳児 目標量	481	16.8	13.9	225	1.3
乳児 平均量	445	16.5	13.7	234	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。