



6月献立表



2026年6月

童之口こども園(一般)

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	月 ご飯、チンジャオロースー、もずくスープ、焼きポテト	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、○バター、しょうゆ、◎牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ、もずく、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○バタークッキー	502	558
2 16	火 ご飯、厚揚げのハンバーグ、スパゲティンテ、トマト	米、○くず粉、スパゲティ、○砂糖、ケチャップ、オートミール、油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○くず餅	550	618
3 17	水 ご飯、高野豆腐の五目煮、きゅうりの酢の物、メロン	米、じゃがいも、○食パン、○マーガリン・ツブタイプ、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、しらす干し、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	メロン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○シュガートースト	447	552
4 18	木 ご飯、鶏肉の中華風照り焼き、ひじきとちりめん中華サラダ、バナナ	○じゃがいも、米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、○とうもろこし、ひじき、◎あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○チーズポテトボール	503	552
5	金 ご飯、魚の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、豆乳汁	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○マッシュマロ、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、鮭、調製豆乳、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(中みそ)、○バター、いわし(煮干し)、白みそ、しょうゆ、ごま、○	にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンアスパラガス、しめじ、葉ねぎ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○鉄分チョコスナック	504	593
19	金 アンパンマンライス、鶏肉のから揚げ、きゅうりのごまサラダ、新じゃがのスープ、オレンジ	米、じゃがいも、ケチャップ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、黒豆、ベーコン、ちくわ、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい塩	584	644
6 20	土 中華丼、華風あえ、パイン缶	米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚もも肉、さつま揚げ、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、干しいたけ、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ミニサラダ	442	477
8 22	月 ご飯、鶏肉のさっぱり焼き、チャプチェ、もも缶	米、○ミックス粉(ホワイトソルガム粉)、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト、しょうゆ、○脱脂粉乳、○バター、ごま、◎牛乳	もも缶、たまねぎ、○パイン缶、にんじん、ピーマン、しめじ、にら、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ヨーグルトパインケーキ	486	532
9 23	火 大豆入りカレーライス、コールスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○食パン、パーモンドカレー、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚もも肉、蒸し大豆、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、○ブルーベリージャム、とうもろこし	◎牛乳、◎フルーツ、○牛乳、○ジャムサンド	537	609
10 24	水 ご飯、香味煮、青菜のおかか和え、納豆	米、じゃがいも、○焼きそばめん、板こんにゃく、砂糖、油、○油、◎ごま油	○牛乳、鶏もも肉、納豆、さつま揚げ、○豚ばら肉、しょうゆ、しらす干し、ごま、かつお節、いわし(煮干し)、○しょうゆ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、○キャベツ、○たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、○にんじん、グリーンピース、○黒きくらげ、しょうが、きざみのり、◎みかん	◎牛乳、◎みかん缶、◎牛乳、○塩焼きそば	450	551
11 25	木 ご飯、鶏肉と野菜の甘酢味、切干大根とツナの和え物、ちりめんご飯(3未)	米、○焼ふ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ	○牛乳、鶏もも肉、○バター、ツナ水煮、○きな粉、しょうゆ、◎牛乳、しらす干し、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン、切り干しだいごん、しょう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お麩のラスク	550	605
12 26	金 ご飯、魚のレモン風味焼き、千草和え、すまし汁	米、○砂糖	○牛乳、さくら、油揚げ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○りんご、もやし、○レッドキャベツ(12日)、○なす(12日)、葉ねぎ、レモン、◎かん	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○あじさいゼリー(12日)、○りんごゼリー(26日)	419	455
13 27	土 肉みそうどん、キャベツのゆかりあえ、バナナ	干しうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、赤みそ、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	504	533
29	月 ご飯、豚肉の生姜炒め、じゃがいものみそ汁、トマト	米、じゃがいも、○米粉、○油、○砂糖、○コーンスターチ、○コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、豚もも肉、米みそ(中みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、こまつな、○干しぶどう、赤ピーマン、しょうが、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○レーズンスコーン	509	566
30	火 ご飯、鶏肉の塩こうじ焼、豆腐のチャンプルー、煮豆	米、○じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、金時豆、○卵、○ベーコン、しょうゆ、かつお節、豚もも肉、◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○じゃがいものキッシュ風	497	551