



2026年 6月度 <昼食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は量食とおやつを足したものです
 ※記載してある食材は量食とおやつです
 ※0.12歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きま
 ※違足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 ()は未測定	材 料 名			(〇は午後おやつ)	調味料	おやつ
				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			
1 月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 豚汁	607.6(459.6) 24.2(18.4) 177(139) 1.6(1.2)	五分つき米、〇白ごま じゃがいも、スパゲティ マヨネーズ、油 〇五分つき米、三温糖	〇牛乳、鶏肉、豚肉 ハム、米みそ	たまねぎ、にんじん きゅうり、マーマレード	かつおだし汁、酒 しょうゆ、酢 〇しそふりかけ、食塩	牛乳 ゆかりおにぎり	
2 火	ハヤシライス	ブロッコリーとコーンのサラダ 和風わかめスープ	592.5(448.3) 23.3(17.7) 211(165) 1.9(1.4)	五分つき米、小麦粉 〇ホットケーキ粉、油 〇三温糖、バター 三温糖、〇油、白ごま	〇牛乳、豚肉、〇卵 ツナ水煮缶、カットわかめ	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、しめじ、コーン缶 ホールトマト缶詰、〇レモン果汁	かつおだし汁 ケチャップ、食塩 ウスターソース、酢 しょうゆ、コンソメ	牛乳 レモンケーキ	
3 水	ごはん	豆腐のチャンプルー さつまいもの甘煮 みそ汁	597.6(452.1) 21.9(16.7) 274(212) 1.6(1.2)	五分つき米、さつまいも 〇小麦粉、三温糖、油 〇いちごジャム・低糖度 〇油、〇三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉 卵、米みそ、油揚げ かつお節、こんぶ(だし用)	たまねぎ、キャベツ にんじん、にら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 〇ペーキングパウダー	牛乳 スコーンジャム添え	
4 木	ごはん	いわしの磯辺揚げ 切り干し大根の中華サラダ みそ汁	567.0(429.1) 23.5(17.8) 302(233) 1.6(1.2)	五分つき米、片栗粉 〇五分つき米、油、ごま油	〇牛乳、いわし、あおのり 〇かつお節、ツナ水煮缶 米みそ、塩こんぶ、生揚げ 〇チーズ、こんぶ(だし用)	にんじん、こまつな、きゅうり 切り干しだいこん レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ 〇しょうゆ 鶏がらだし	牛乳 おかかチーズおにぎり	
5 金	ごはん	さばの味噌煮 ささみとキャベツのおかか和え もずくのすまし汁	530.0(401.4) 24.7(18.7) 224(175) 1.9(1.4)	五分つき米、〇食パン 〇バター、〇三温糖 〇すりごま、三温糖 片栗粉	〇牛乳、さば、絹ごし豆腐 鶏ささみ、もずく 米みそ、かつお節	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ みりん、食塩	牛乳 食パンごまラスク	
6 土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め じゃがいもサラダ みそ汁	520.6(394.4) 20.1(15.3) 198(155) 1.7(1.3)	五分つき米、じゃがいも 〇クラッカー、ごま油 〇いちごジャム・低糖度 三温糖、油	〇牛乳、鶏肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん ピーマン、きゅうり	かつおだし汁、酢 酒、しょうゆ、食塩 鶏がらだし	牛乳 ジャムサンドクラッカー	
8 月	ごはん	鶏の塩から揚げ キャベツのごま和え みそ汁	592.9(448.6) 22.8(17.3) 221(172) 1.5(1.2)	五分つき米、〇五分つき米 片栗粉、油、塩こんぶ すりごま、三温糖 〇ごま油、ごま油	〇牛乳、鶏肉 木綿豆腐、〇豚ひき肉 米みそ、こんぶ(だし用)	キャベツ、にんじん たまねぎ、〇コーン缶	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ 〇しょうゆ 〇鶏がらだし	牛乳 コーンチャーハン	
9 火	ピビンパ丼	ブロッコリーのサラダ もずくときさみのスープ	565.3(427.8) 22.7(17.2) 202(158) 1.4(1.1)	五分つき米、〇小麦粉 〇油、〇三温糖 三温糖、油、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉 鶏ささみ、もずく	ブロッコリー、もやし、たまねぎ こまつな、にんじん コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらだし 酒、食塩	牛乳 ちんすこう	
10 水	ごはん	さばの照り焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁	548.9(415.6) 22.7(17.2) 230(179) 2.0(1.5)	五分つき米、〇五分つき米 じゃがいも、油 〇三温糖、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐 さつまいも、米みそ 〇油揚げ、刻みこんぶ	にんじん、たまねぎ こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 〇しょうゆ、〇食塩 〇酢、〇昆布だし汁	牛乳 おいなりさん風ごはん	
11 木	ごはん	ハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁	534.1(404.5) 23.3(17.7) 265(206) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 〇小麦粉、パン粉 〇三温糖、〇バター、油	〇牛乳、豚ひき肉、生揚げ ちくわ、卵、牛乳 米みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、〇バナナ にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、しょうゆ 〇ペーキングパウダー ウスターソース、食塩	牛乳 バナナケーキ	
12 金	ごはん	鶏肉のレモン焼き こまつなとツナの塩昆布和え みそ汁	536.0(405.9) 23.1(17.6) 219(171) 1.6(1.2)	五分つき米、〇五分つき米 じゃがいも、油 白ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶 米みそ、高野豆腐 塩こんぶ、〇炊き込みわかめ	こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 わかめおにぎり	
13 土	ごはん	ポークケチャップ キャベツの中華サラダ みそ汁	506.3(383.6) 22.9(17.4) 211(165) 1.5(1.1)	五分つき米、〇あんぱん 油、三温糖、ごま油	〇牛乳、豚肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン	かつおだし汁、酢 ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、コンソメ	牛乳 あんぱん	
15 月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 豚汁	607.6(459.6) 24.2(18.4) 177(139) 1.6(1.2)	五分つき米、〇白ごま じゃがいも、スパゲティ マヨネーズ、油 〇五分つき米、三温糖	〇牛乳、鶏肉、豚肉 ハム、米みそ	たまねぎ、にんじん きゅうり、マーマレード	かつおだし汁、酒 しょうゆ、酢 〇しそふりかけ、食塩	牛乳 ゆかりおにぎり	
16 火	ハヤシライス	ブロッコリーとコーンのサラダ 和風わかめスープ	592.5(448.3) 23.3(17.7) 211(165) 1.9(1.4)	五分つき米、小麦粉 〇ホットケーキ粉、油 〇三温糖、バター 三温糖、〇油、白ごま	〇牛乳、豚肉、〇卵 ツナ水煮缶、カットわかめ	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、しめじ、コーン缶 ホールトマト缶詰、〇レモン果汁	かつおだし汁 ケチャップ、食塩 ウスターソース、酢 しょうゆ、コンソメ	牛乳 レモンケーキ	
17 水	ごはん	豆腐のチャンプルー さつまいもの甘煮 みそ汁	597.6(452.1) 21.9(16.7) 274(212) 1.6(1.2)	五分つき米、さつまいも 〇小麦粉、三温糖、油 〇いちごジャム・低糖度 〇油、〇三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉 卵、米みそ、油揚げ かつお節、こんぶ(だし用)	たまねぎ、キャベツ にんじん、にら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 〇ペーキングパウダー	牛乳 スコーンジャム添え	
18 木	ごはん	たらのフライ 小松菜のごま和え みそ汁	539.2(408.3) 23.3(17.6) 299(231) 1.7(1.3)	五分つき米、パン粉 〇五分つき米、小麦粉 油、すりごま 三温糖、ごま油	〇牛乳、たら、生揚げ 卵、米みそ、〇かつお節 カットわかめ	こまつな、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 ウスターソース 〇しょうゆ しょうゆ、食塩	牛乳 おかかおにぎり	
19 金	ごはん	さばの味噌煮 ささみとキャベツのおかか和え もずくのすまし汁	530.0(401.4) 24.7(18.7) 224(175) 1.9(1.4)	五分つき米、〇食パン 〇バター、〇三温糖 〇すりごま、三温糖 片栗粉	〇牛乳、さば、絹ごし豆腐 鶏ささみ、もずく 米みそ、かつお節	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ みりん、食塩	牛乳 食パンごまラスク	
20 土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め じゃがいもサラダ みそ汁	520.6(394.4) 20.1(15.3) 198(155) 1.7(1.3)	五分つき米、じゃがいも 〇クラッカー、ごま油 〇いちごジャム・低糖度 三温糖、油	〇牛乳、鶏肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん ピーマン、きゅうり	かつおだし汁、酢 酒、しょうゆ、食塩 鶏がらだし	牛乳 ジャムサンドクラッカー	
22 月	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 小松菜とちくわのナムル みそ汁 オレンジ	491.3(372.4) 21.6(16.4) 257(200) 1.7(1.3)	〇じゃがいも、五分つき米 〇油、白ごま ごま油、油	〇牛乳、鶏肉、ちくわ 米みそ、高野豆腐 こんぶ(だし用)	こまつな、たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 鶏がらだし みりん、〇食塩	牛乳 フライドポテト	
23 火	スパゲティ カレーソース	コールスローサラダ コンソメスープ	507.6(384.7) 21.3(16.2) 188(148) 1.6(1.2)	スパゲティ 〇五分つき米、三温糖 油、小麦粉、バター	〇牛乳、豚ひき肉 ツナ水煮缶、〇焼きのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、コーン缶、干しぶどう	ケチャップ、食塩 ウスターソース、酢 コンソメ、カレー粉 しょうゆ、〇食塩	牛乳 海苔塩むすび	
24 水	ごはん	さわらのねぎみそ焼き もやしとピーマンの塩昆布和え にらたま汁	507.1(384.3) 22.0(16.7) 227(177) 1.5(1.2)	五分つき米、白ごま 〇ホットケーキ粉、油 〇三温糖、〇油 三温糖、ごま油	〇牛乳、さわら、絹ごし豆腐 卵、米みそ、塩こんぶ	もやし、〇にんじん、ピーマン ねぎ、にんじん、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん、酒 しょうゆ、食塩	牛乳 キャロットトナーツ	
25 木	ごはん	肉じゃが ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	550.6(416.8) 24.4(18.5) 225(176) 2.0(1.5)	五分つき米、三温糖 〇五分つき米、油 じゃがいも、マヨネーズ	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、しらす干し、ひじき カットわかめ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、えのきたけ、〇うめ干し	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 うめおにぎり	
26 金	ごはん	鶏肉の塩こんぶ焼き こまつな納豆和え みそ汁	547.7(418.7) 25.5(19.5) 521(410) 1.5(1.1)	五分つき米、油 〇ビスケット、塩こんぶ	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ 〇カルシウムヨーグルト 挽きわり納豆、高野豆腐	こまつな、えのきたけ たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ	牛乳 カルシウムヨーグルト ビスケット	
27 土	野菜たっぷり そばろ丼	キャベツと人参のゆかり和え みそ汁	550.9(417.1) 22.5(17.1) 205(161) 1.3(1.0)	五分つき米、焼ふ 〇五分つき米、〇三温糖 三温糖、油	〇牛乳、鶏ひき肉 米みそ、〇きな粉	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ みりん、酒、〇食塩 しそふりかけ	牛乳 きなこおにぎり	
29 月	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁	590.5(446.9) 22.5(17.1) 224(175) 2.0(1.5)	五分つき米、焼ふ 〇五分つき米、じゃがいも 片栗粉、油、〇油、三温糖	〇牛乳、鶏肉、さつまいも 〇豚ひき肉、米みそ、刻みこんぶ あおのり、〇こんぶ(だし用)	にんじん、こまつな 〇切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 〇しょうゆ、〇食塩	牛乳 切り干し大根ごはん	
30 火	カレーライス	春雨サラダ コンソメスープ	588.1(445.1) 17.8(13.5) 200(157) 2.0(1.5)	五分つき米、じゃがいも 〇クラッカー、はるさめ、油 〇三温糖、三温糖、小麦粉 バター、すりごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、ハム	〇オレンジ濃果汁、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり コーン缶、〇かんでん(粉)	しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、食塩 カレー粉	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	
遠足	おにぎり (海苔しお) (ゆかり)	鶏肉のごま唐揚げ ゆず野菜 粉ふき芋 バナナ	657.3(496.8) 23.2(17.6) 382(293) 1.0(0.8)	五分つき米、じゃがいも 〇カルシウムせんべい、油 〇いちごジャム・低糖度 片栗粉、白ごま、〇三温糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖) 鶏肉、焼きのり	バナナ、にんじん きゅうり、しょうが	しょうゆ、酒 みりん、食塩 しそふりかけ	牛乳 ヨーグルトジャム添え カルシウムせんべい	