



6月 給食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	月	エネルギー	459	504	牛乳 たべっこ ベイビー	豚肉と高野の卵とじ井 チンゲン菜のポン酢和え 大根の味噌汁	豚肉・高野豆腐・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・みつば チンゲン菜・人参 大根・しめじ・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ポン酢・上白糖	牛乳 マシュマロサンド	牛乳	マシュマロ 全粒粉 クラッカー
		蛋白質	20.0	21.7								
		脂質	14.5	14.2								
		食塩	1.2	1.4								
2	火	エネルギー	378	358	牛乳 マリー	ご飯 ブルコギ キャベツのじゃこ和え わかめスープ	牛肉 ちりめんじゃこ チキンスープ	玉ねぎ・人参・にら・しょうが キャベツ・人参 わかめ・コーン・人参	米 上白糖・しょうゆ・ごま油・ごま しょうゆ・上白糖 塩	お茶 うどんのおやき	鶏卵 粉かつお	ねぎ
		蛋白質	17.4	17.1								
		脂質	8.4	4.5								
		食塩	1.6	1.8								
3	水	エネルギー	491	510	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜の煮浸し 茄子の味噌汁	さわら 揚げ 味噌	レモン果汁・インゲン 小松菜・人参 なす・玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 抹茶クッキー	牛乳	小麦粉 片栗粉 ベーキング パウダー グリーンティ マーガリン 上白糖
		蛋白質	20.2	19.8								
		脂質	17.6	16.1								
		食塩	1.7	2.1								
4	木	エネルギー	475	526	牛乳 バナナ	ご飯 中華風ローストチキン もやしのナムル 中華スープ	鶏肉 揚げ チキンスープ	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草 もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・にら	米 しょうゆ・みりん・ごま・ごま油・上白糖 しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 焼さつまいもの 甘みつけ	牛乳	さつまい 上白糖 塩 しょうゆ
		蛋白質	18.0	20.5								
		脂質	14.3	15.6								
		食塩	1.5	2.1								
5	金	エネルギー	490	527	牛乳 ソフト サラダ	ハヤシライス ブロッコリーのツナマヨ和え オレンジ	牛肉・コンソメ ツナ 味噌	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ブロッコリー・人参 オレンジ	米 エッグケア	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶
		蛋白質	16.8	17.9								
		脂質	17.6	17.1								
		食塩	1.9	2.4								
6	土	エネルギー	166	154	牛乳 ぱりんこ	お弁当会				牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳	ぼたぼた 焼 ハッピー ターン
		蛋白質	7.0	5.5								
		脂質	9.6	8.3								
		食塩	0.4	0.4								
8	月	エネルギー	517	582	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 中華スープ	ミートボール・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン チンゲン菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参・にら	米 しょうゆ・酢・上白糖・片栗粉 しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 ウイナーパン	牛乳 ウイナー ヨーグルト	ホットケー キックス なたね油 エッグケア
		蛋白質	19.5	21.5								
		脂質	19.6	20.8								
		食塩	1.6	2.0								
9	火	エネルギー	377	398	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 白身魚のおろしだれかけ ほうれん草の和え物 揚げの味噌汁	ホキ 揚げ・味噌	大根・カリフラワー ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 塩・みりん・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	牛乳 カルピス	寒天 星たべよ
		蛋白質	18.7	18.3								
		脂質	10.4	9.9								
		食塩	1.4	1.7								
10	水	エネルギー	525	544	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆ ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ パイン缶	牛肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・パプリカ(黄)・人参 パイン缶	ロールパン じゃが芋・ビーフシチュールー 和風ドレッシング	牛乳 ももケーキ	牛乳 鶏卵	黄桃缶
		蛋白質	18.6	19.3								
		脂質	20.1	19.6								
		食塩	2.2	2.7								
11	木	エネルギー	591	675	牛乳 バナナ	ご飯 とり天 豆菜サラダ えのきの味噌汁	鶏肉 大豆・ツナ 味噌	しょうが・インゲン 小松菜・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・天ぷら粉・植物油・塩 エッグケア・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳	おつゆ 麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	23.0	27.4								
		脂質	26.5	30.7								
		食塩	1.2	1.6								
12	金	エネルギー	439	459	牛乳 ソフト サラダ	なすのトマトスパゲティ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ベーコン・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・なす・人参・トマトホール缶・ケチャップ カリフラワー・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油 ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 いももち	牛乳	じゃが芋 片栗粉 酒 しょうゆ 上白糖
		蛋白質	16.0	16.4								
		脂質	14.6	13.8								
		食塩	2.1	2.4								
13	土	エネルギー	408	442	牛乳 ぱりんこ	チャーハン チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	ウイナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン チンゲン菜・人参・玉ねぎ	米・なたね油・しょうゆ・塩・ごま油 塩 青りんごゼリー	牛乳 星たべよ 味しらべ	牛乳	星たべよ 味しらべ
		蛋白質	11.8	11.9								
		脂質	12.8	12.3								
		食塩	1.5	1.8								

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
		乳児	幼児			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる		赤	緑	黄	
15	月	エネルギー	551	620	牛乳 たべっこ ベイビー	タコライス風 ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ	豚ミンチ・コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・トマト	米・塩・ウスターソース・なたね油	牛乳 フライドポテト	牛乳		シュースト ポテト 植物油 塩
		蛋白質	19.1	20.5			ツナ	ブロッコリー・人参	和風ドレッシング				
		脂質	24.4	26.7			絹ごし豆腐・チキンスープ	人参・にら	塩				
		食塩	1.5	1.9									
16	火	エネルギー	486	490	牛乳 マリー	ご飯 鯖の香味焼き ひじき煮 なめこの味噌汁	さば	しょうが・ねぎ・しろ菜	米	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
		蛋白質	21.0	20.2			揚げ	ひじき・グリーンピース・人参	しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油				
		脂質	19.8	18.9			味噌	なめこ・玉ねぎ・わかめ	しょうゆ・上白糖・みりん				
		食塩	1.8	2.1									
17	水	エネルギー	528	599	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 豆乳スープ	鶏肉	しょうが・インゲン	米	牛乳 プリン ウエハース	牛乳		プリン ミックス マンナ ウエハース
		蛋白質	20.9	24.3					しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・植物油・上白糖				
		脂質	22.3	24.8			ベーコン・豆乳・コンソメ	玉ねぎ・人参	ごま・しょうゆ・上白糖				
		食塩	1.2	1.6					塩				
18	木	エネルギー	490	546	牛乳 バナナ	ご飯 ホイコーロー 焼売 中華スープ	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン	米	牛乳 メープルケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケー キミックス メープル シロップ
		蛋白質	21.2	24.1			焼売		しょうゆ・酒・上白糖・なたね油				
		脂質	14.7	15.3			チキンスープ	白菜・えのき・ねぎ	塩				
		食塩	1.7	2.3									
19	金	エネルギー	400	412	牛乳 ソフト サラダ	冷やしうどん 金平ごぼう 黄桃	豚肉	小松菜・人参	うどん・めんつゆ	お茶 菜飯おにぎり		菜めしの 素	ほうじ茶 米
		蛋白質	13.5	12.9			ちくわ	ごぼう・人参	しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油				
		脂質	8.8	5.3				黄桃缶					
		食塩	2.3	2.6									
20	土	エネルギー	397	433	牛乳 ばりんこ	チキンライス 野菜スープ みかん缶	コンソメ・鶏肉	玉ねぎ・人参・ケチャップ	米・塩・なたね油	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
		蛋白質	13.7	13.9			コンソメ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン	しょうゆ・塩				
		脂質	12.4	11.2				みかん缶					
		食塩	1.6	2.0									
22	月	エネルギー	511	572	牛乳 たべっこ ベイビー	豚丼 キャベツのごま和え 玉ねぎの味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏卵	レモン	小麦粉 無塩バ ター 上白糖 ベーキング パウダー
		蛋白質	19.4	21.0			味噌	キャベツ・人参	ごま・しょうゆ・上白糖				
		脂質	19.4	20.2				玉ねぎ・人参・ねぎ					
		食塩	1.1	1.4									
23	火	エネルギー	443	472	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	ホキ	コーン・パセリ・インゲン	米	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
		蛋白質	20.9	21.3			揚げ	切干大根・人参・干し椎茸	塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖				
		脂質	13.8	13.5			絹ごし豆腐・味噌	玉ねぎ・ねぎ	しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油				
		食塩	1.3	1.5									
24	水	エネルギー	493	567	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのボン酢和え わかめの味噌汁	鶏肉	小松菜	米	牛乳 しらすチーズ トースト	牛乳 ちりめん じゃこ チーズ		食パン エッグケア
		蛋白質	24.0	28.4			ツナ	ブロッコリー・人参	しょうゆ・上白糖・みりん				
		脂質	19.9	21.6			味噌	わかめ・玉ねぎ・ねぎ	上白糖・ボン酢				
		食塩	2.0	2.7									
25	木	エネルギー	382	384	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の昆布和え 麩のすまし汁	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが	米	お茶 ピーチヨーグルト ぼたぼた焼き	ヨーグルト	黄桃缶	ほうじ茶 上白糖 コーン フレーク ぼたぼた 焼
		蛋白質	17.0	17.3				大根・人参・塩昆布	しょうゆ				
		脂質	7.3	4.7				玉ねぎ・えのき	手鞠麩・しょうゆ・塩				
		食塩	0.6	0.9									
26	金	エネルギー	549	592	牛乳 ソフト サラダ	チキンカレー アスパラのごま和え みかん缶	鶏肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・なたね油・カレールー	牛乳 ジャムクラッカー サンド	牛乳		全粒粉 クラッカー いちご ジャム
		蛋白質	16.7	17.4				アスパラ・人参・コーン	ごまだれ				
		脂質	20.4	20.5				みかん缶					
		食塩	2.3	2.7									
27	土	エネルギー	336	379	牛乳 ばりんこ	五目うどん しろ菜のおかか和え パイン缶	豚肉・細切り蒲鉾	玉ねぎ・人参・ねぎ	うどん・しょうゆ・みりん	牛乳 星たべよ きな粉餅せんべい	牛乳		星たべよ きなこ餅
		蛋白質	15.6	17.0			かつお節	しろ菜・人参	しょうゆ・上白糖				
		脂質	11.7	10.9				パイン缶					
		食塩	1.0	1.0									
29	月	エネルギー	416	454	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのサラダ 玉子スープ	木綿豆腐・豚ミンチ・味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ	米	お茶 フルーチェ ハッピーターン	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) ハッピー ターン
		蛋白質	17.6	17.8				コーン・キャベツ・人参	なたね油・ごま油・みりん・片栗粉				
		脂質	14.7	14.1				青じそドレッシング					
		食塩	1.6	1.9			鶏卵・チキンスープ	人参・にら	塩				
30	火	エネルギー	518	525	牛乳 マリー	ご飯 さばの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁	さば	しょうが・インゲン	米	牛乳 米粉きな粉 蒸しパン	牛乳 きな粉		米粉 上白糖 ベーキング パウダー なたね油
		蛋白質	23.0	23.1			粉かつお	ブロッコリー・人参	酒・しょうゆ・みりん・上白糖				
		脂質	16.5	14.7			味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	しょうゆ・上白糖				
		食塩	1.2	1.6									