



# 6月 献立表



令和8年

西萩谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか		きいろ		みどり		その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・油揚げ・万能ねぎ) 幼児:さわらのごま照り焼き 乳児:たらのごま照り焼き なめたけ和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 牛乳 しらす たら	米 砂糖 ごま 青りんごゼリーの素 ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット マッシュマロ	米 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	米 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	米 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	米 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
2	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ(白菜・玉ねぎ・人参) かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	豚肉 スキムミルク 鶏肉	スバゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 こいちしようゆ
3	水	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・にら) 肉じゃが トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	米 じゃが芋 油 フルーツパン 砂糖	水 万能つゆ みりん トマトドレッシング 麦茶
4	木	蒸しさつま芋 麦茶	【前と口の健康週間】玄米入りご飯 幼児: 梅菜汁(大根・ごぼう・人参・長ねぎ) 乳児: 梅菜汁(大根・人参・長ねぎ) ごぼうかけ 切干大根のサラダ パナナ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 ごま油 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	米 玄米 ごま油 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	米 玄米 ごま油 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	米 玄米 ごま油 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	米 玄米 ごま油 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	水 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 殺菌酢 麦茶
5	金	大根煮 麦茶	【舌】野菜細切りし寿司 すまし汁(玉ねぎ・小切麩・小松菜) 炒り鶏 メロン 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 青りんごゼリーの素 ウエハース	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 青りんごゼリーの素 ウエハース	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 青りんごゼリーの素 ウエハース	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 青りんごゼリーの素 ウエハース	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 青りんごゼリーの素 ウエハース	水 トマトケチャップ 殺菌酢 塩 こいちしようゆ 麦茶
6	土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・干しいたけ・わかめ) ピーン中華サラダ カップヨーグルト 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
8	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・長ねぎ) かれの野菜あんかけ もやし・のり・レタス・ツングサ パナナ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす	米 小切麩 マーメレード 小松菜 白菜 人参 切干大根 グレープフルーツ	米 小切麩 マーメレード 小松菜 白菜 人参 切干大根 グレープフルーツ	米 小切麩 マーメレード 小松菜 白菜 人参 切干大根 グレープフルーツ	米 小切麩 マーメレード 小松菜 白菜 人参 切干大根 グレープフルーツ	米 小切麩 マーメレード 小松菜 白菜 人参 切干大根 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 殺菌酢 塩 こいちしようゆ 麦茶
9	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・長ねぎ) かれの野菜あんかけ もやし・のり・レタス・ツングサ パナナ 麦茶	豚肉とキャベツの和風ス パグティ 牛乳	味噌 かいり 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 スバゲティ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 スバゲティ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 スバゲティ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 スバゲティ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 スバゲティ	水 塩 こいちしようゆ みりん 殺菌酢 麦茶
10	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・コーン) ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉	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 麦茶 こいちしようゆ
11	木	大根煮 麦茶	豚肉の味噌炒め すまし汁(大根・小松菜・高野豆腐) 海藻サラダ ジョア 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 ジョア 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	米 油 砂糖 薄力粉	米 油 砂糖 薄力粉	米 油 砂糖 薄力粉	米 油 砂糖 薄力粉	水 料理酒 みりん 塩 こいちしようゆ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
12	金	蒸しさつま芋 麦茶	焼きそば 中華スープ(人参・干しいたけ・にら) 白菜の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	青のりポテトフライ 麦茶	豚肉	蒸し中華巻 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋	蒸し中華巻 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋	蒸し中華巻 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋	蒸し中華巻 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋	蒸し中華巻 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
13	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ・白菜) 肉野菜炒め 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 マンナビスケット ウエハース	米 油 砂糖 ごま油 マンナビスケット ウエハース	米 油 砂糖 ごま油 マンナビスケット ウエハース	米 油 砂糖 ごま油 マンナビスケット ウエハース	米 油 砂糖 ごま油 マンナビスケット ウエハース	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 殺菌酢 麦茶
15	月	しらす 麦茶	ご飯 鶏肉チキンカレー 乳児:クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	鶏肉 牛乳 しらす	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	水 カレーウレウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー シチューウレウ
16	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・なめこ・小切麩) たらの香味焼き 野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	納豆そうめん 麦茶	味噌 たら 納豆	米 小切麩 ごま油 砂糖 そうめん	米 小切麩 ごま油 砂糖 そうめん	米 小切麩 ごま油 砂糖 そうめん	米 小切麩 ごま油 砂糖 そうめん	米 小切麩 ごま油 砂糖 そうめん	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩
17	水	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ パナナ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 米 じゃが芋	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 米 じゃが芋	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 米 じゃが芋	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 米 じゃが芋	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 米 じゃが芋	水 シチューウレウ 塩 トマトケチャップ 料理酒 麦茶 万能つゆ 殺菌酢
18	木	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 中華スープ(もやし・干しいたけ・ほうれん草) 蒸し肉団子 ゆめがきキャベツ ゼリー(青りんご味) 麦茶	バナナケーキ(卵なし) 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 青りんごゼリーの素 薄力粉 油 さつま芋	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 青りんごゼリーの素 薄力粉 油 さつま芋	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 青りんごゼリーの素 薄力粉 油 さつま芋	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 青りんごゼリーの素 薄力粉 油 さつま芋	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	
19	金	大根煮 麦茶	【夏】幼児:あじと生姜の混ぜご飯 乳児:しらすの混ぜご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・油揚げ) 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え パイナップル 麦茶	水ようかん 牛乳	おじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 しらす	米 ごま 水ようかんの素 砂糖	米 ごま 水ようかんの素 砂糖	米 ごま 水ようかんの素 砂糖	米 ごま 水ようかんの素 砂糖	米 ごま 水ようかんの素 砂糖	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶
20	土	ビスケット 麦茶	豚汁 味噌汁(じゃが芋・チンゲン菜・わかめ) もよしのま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま いちじギョム クラッカー マンナビスケット	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま いちじギョム クラッカー マンナビスケット	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま いちじギョム クラッカー マンナビスケット	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま いちじギョム クラッカー マンナビスケット	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま いちじギョム クラッカー マンナビスケット	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶 人参 コーン
22	月	しらす 麦茶	肉野菜うどん 夏野菜のペイドサラダ オレンジ 麦茶	しらすピラフ 麦茶	鶏肉 しらす	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 殺菌酢 麦茶 チキンスープの素
23	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ふりかけご飯 すまし汁(キャベツ・えのき草・高野豆腐) ぎい豆腐 小松菜の味噌和え パナナ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	ぶりかけかつお 高野豆腐 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 強力粉 油 じゃが芋	米 砂糖 強力粉 油 じゃが芋	米 砂糖 強力粉 油 じゃが芋	米 砂糖 強力粉 油 じゃが芋	米 砂糖 強力粉 油 じゃが芋	水 塩 こいちしようゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
24	水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・人参・コーン) 豚肉のケチャップ炒め 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	シュークリーム 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま シュー生地	米 油 砂糖 春雨 ごま シュー生地	米 油 砂糖 春雨 ごま シュー生地	米 油 砂糖 春雨 ごま シュー生地	米 油 砂糖 春雨 ごま シュー生地	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 こいちしようゆ
25	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(もやし・しめじ・小切麩) 厚揚げの五目煮 白菜の梅和え ジョア 麦茶	豆乳ココアプリン ビスケット 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 ジョア 豆乳 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 マンナビスケット さつま芋	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 マンナビスケット さつま芋	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 マンナビスケット さつま芋	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 マンナビスケット さつま芋	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 マンナビスケット さつま芋	水 塩 こいちしようゆ 大根 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 ねぎらめ アガー
26	金	人参煮 麦茶	レタスとペーコンのスープ(人参・ペーコン・レタス) 幼児: タンドリーチキン 乳児: チキンのヨーグルトケチャップ焼き トナリサラダ パイナップル 麦茶	クッキー 牛乳	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 殺菌酢 麦茶
27	土	ウエハース 麦茶	鶏汁 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) スバゲティサラダ カップヨーグルト 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
29	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・小切麩・わかめ) 鶏肉の照り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳 しらす	米 さつま芋 小切麩 薄力粉 無塩バター 砂糖	米 さつま芋 小切麩 薄力粉 無塩バター 砂糖	米 さつま芋 小切麩 薄力粉 無塩バター 砂糖	米 さつま芋 小切麩 薄力粉 無塩バター 砂糖	米 さつま芋 小切麩 薄力粉 無塩バター 砂糖	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
30	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ パイナップル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	米 油 砂糖 マカロニ	米 油 砂糖 マカロニ	米 油 砂糖 マカロニ	米 油 砂糖 マカロニ	水 ハヤシラウ 殺菌酢 塩 麦茶

### ☆ 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	583	21.5	18	291	1.5
乳児 目標量	481	16.8	13.9	225	1.3
乳児 平均量	476	17.3	14.1	235	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。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。