

6月 献立表

2026年 6月

東生野愛育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	①みそラーメン ②チンゲン菜のナムル バナナ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・ぼたぼた焼き)	豚肉、焼き竹輪	キャベツ、葉にんじん、コーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	中華めん、ごま油、三温糖	米みそ、うすくちしょうゆ、こしょう、こいくちしょうゆ	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.4g 炭水化物 67.0g 塩分 2.5g
2火	パン ①ミートローフ ブロッコリーとちくわのサラダ ②スープ(えのき・わかめ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ◎牛乳 ◎フルーツヨーグルト	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛ひき肉、いんげんまめ、焼き竹輪、○プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、きゅうり、乾燥わかめ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、○りんごジャム、○みかん缶	菜種パン、かたくり粉、三温糖、○砂糖	食塩、米みそ、トマトケチャップ、米酢、うすくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 580kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.5g 炭水化物 71.7g 塩分 2.5g
3水	ごはん ①さわらとときのこの中華蒸し焼き ②根菜汁 りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ◎牛乳 ◎コーンフレークのおこし	さわら、油揚げ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、りんご、えのきたけ	うるち米、ごま油、さつまいも、○コーンフレーク、○有塩バター	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、○マシュマロ	エネルギー 535kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.8g 炭水化物 74.3g 塩分 2.0g
4木	ごはん ①鶏肉の甘酢いため ②みそ汁(キャベツ・さつまいも・ねぎ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎抹茶ケーキ	鶏もも肉、○牛乳、○卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、○砂糖、さつまいも、○食塩不使用バター、○ホットケーキミックス、三温糖	穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、○抹茶	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.7g 炭水化物 87.3g 塩分 1.8g
5金	①ツナピラフ ②ひき肉と野菜のスープ りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ◎牛乳 ◎きなこトースト	ツナ缶、豚ひき肉、○きな粉	にんじん、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、チンゲンサイ、りんご	うるち米、○食パン、砂糖、○食塩不使用バター、○砂糖	鶏がらだし、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.1g 炭水化物 93.4g 塩分 1.7g
6土	食パン ①ビーフンの炒め物 ②スープ(わかめ・コーン) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・星たべよ)	豚もも肉	りょくとうもやし、にら、にんじん、青ピーマン、カットわかめ、コーン缶、バナナ	食パン、ビーフン、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、スープの素	エネルギー 349kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.3g 炭水化物 56.1g 塩分 1.6g
8月	①サンドイッチ(タコス風・ツナ) ②コーンスープ オレンジ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎フルーチェ	ツナ缶、合ひき肉、○牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、コーン缶、ネーブルオレンジ	食パン	トマトケチャップ、マヨドレ、ウスターソース、シチューの素、○フルーチェの素(イチゴ味)	エネルギー 465kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.3g 炭水化物 61.8g 塩分 1.7g
9火	ごはん ①さわらの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 ②すまし汁(豆腐・ねぎ) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ◎牛乳 ◎蒸しパン(いちごジャム)	さわら、油揚げ、木綿豆腐、○調製豆乳	切干しだいこん、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、りんご、○いちごジャム	うるち米、しらたき、ごま油、○砂糖、○油、○ホットケーキミックス、三温糖	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.6g 炭水化物 84.0g 塩分 1.8g
10水	①ほうれん草のクリームスパゲッティ ②ささみときゅうりのごまサラダ バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・満月ボン)	ベーコン、鶏ささみ	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ、バナナ	スパゲッティ、三温糖、ごま	シチューの素、こいくちしょうゆ、米酢	エネルギー 373kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.7g 炭水化物 59.8g 塩分 0.9g
11木	ごはん ①豚肉と夏野菜の炒め物 ②みそ汁(しめじ・あおな) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ◎牛乳 ◎かぼちゃのあめがらめ	豚肉	なす、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ、りんご、○かぼちゃ	うるち米、○揚げ油、○砂糖、○いりごま	こいくちしょうゆ、○本みりん、米みそ、かつお・昆布だし、○しょうゆ	エネルギー 474kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.8g 炭水化物 72.3g 塩分 1.9g
12金	①カレーライス ②ツナサラダ オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ◎牛乳 ◎ハムサンド	牛もも肉、ツナ缶、○ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ネーブルオレンジ、○きゅうり	うるち米、じゃがいも、三温糖、○食パン	水、カレーパウダー、うすくちしょうゆ、米酢、○マヨドレ	エネルギー 637kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.0g 炭水化物 93.5g 塩分 2.8g
13土	①中華ラーメン ②きゅうりの酢の物 バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・星たべよ)	豚肉	キャベツ、葉にんじん、葉ねぎ、コーン缶、りょくとうもやし、きゅうり、カットわかめ、バナナ	中華めん、ごま油、三温糖	中華だし、食塩、うすくちしょうゆ、こしょう、米酢	エネルギー 335kcal たんぱく質 10.6g 脂質 9.9g 炭水化物 54.6g 塩分 2.2g
15月	①マーボー丼 ②スープ(もやし・わかめ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ◎牛乳 ◎青りんごゼリー	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、にら、長ねぎ、しょうがおろし、りょくとうもやし、乾燥わかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、かたくり粉、三温糖	水、こいくちしょうゆ、米みそ、スープの素、○ケールゼリーの素(青りんご味)	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.2g 炭水化物 85.8g 塩分 0.6g

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
16 火	①かやくうどん ②キャベツのおかか和え りんご(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・ おにぎりせんべい)	牛ばら肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、カットわ かめ、キャベツ、りよ くとうもやし、りんご	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、食塩、 うすくちしょうゆ、こいくち しょうゆ	エネルギー 445kcal たんぱく質 13.2g 脂質 23.7g 炭水化物 51.5g 塩分 1.9g
17 水	パン ①鮭のムニエル ブロッコリーのごまあえ ②スープ(キャベツ・コーン・わ かめ) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ----- ◎牛乳 ◎ひじきの混ぜおにぎり	さけ、○豚ひき肉、○ 油揚げ	ブロッコリー、にんじ ん、カットわかめ、 キャベツ、コーン缶、 バナナ、○干しひじ き、○干しいたけ	菜種パン、食塩 不使用バター、 かたくり粉、砂糖、 すりごま、○ うるち米、○三温 糖	食塩、こしょう、こいくちし ょうゆ、中華だし、○し ょうゆ、○戻し汁	エネルギー 555kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.2g 炭水化物 74.6g 塩分 2.2g
18 木	ごはん ①鶏肉となすの甘辛炒め ②みそ汁(だいこん・油揚げ) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ----- ◎牛乳 ◎大学トースト	鶏むね肉、油揚げ	にんじん、しいたけ、 長ねぎ、なす、にら、 しょうがおろし汁、だ いこん、葉ねぎ、りん ご	うるち米、かたく り粉、ごま油、揚 げ油、砂糖、○ 食パン、○三温 糖、○バター	こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、米みそ、○し ょうゆ、○本みりん	エネルギー 584kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.7g 炭水化物 80.4g 塩分 3.0g
19 金	ごはん ①豚肉のごまみそ焼き 切り干し大根の酢の物 ②すまし汁(はくさい・わかめ・ えのき) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ----- ◎牛乳 ◎ポテトピザ	豚かたロース、○ピ ザ用チーズ	たまねぎ、切干しい たけ、にんじん、き ゅうり、はくさい、カ ットわかめ、えのき たけ、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め 油、ごま、三温 糖、○じゃがいも	こいくちしょうゆ、本み りん、米みそ、米酢、か つお・昆布だし、食塩、○マ ヨドレ	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.1g 脂質 25.8g 炭水化物 65.4g 塩分 2.1g
20 土	食パン ①鶏肉とキャベツの炒め物 ②スープ(あおな・しめじ) バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ----- ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・星 たべよ)	鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しょうが おろし汁、ぶなしめ じ、こまつな、バナナ	食パン、三温糖	こいくちしょうゆ、おろしに んにく、スープの素	エネルギー 302kcal たんぱく質 9.5g 脂質 9.8g 炭水化物 46.3g 塩分 1.2g
22 月	ごはん ①さけの香味焼き 小松菜ともやしの和えもの ②みそ汁(豆腐・ねぎ) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎ごまのラスク	さけ、木綿豆腐	しょうがおろし汁、レ モン、こねぎ、こまつ な、りよくとうもやし、 葉ねぎ、りんご、に んじん	うるち米、○ご ま、○フランスパ ン、○バター、○ 砂糖	こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、米みそ	エネルギー 516kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.2g 炭水化物 70.9g 塩分 2.2g
23 火	パン ①中華風ローストチキン コールスローサラダ ②スープ(もやし・しいたけ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎ストロベリーゼリー	鶏もも肉	キャベツ、にんじん、 コーン缶、きゅうり、 りよくとうもやし、しい たけ、ネーブルオレンジ	菜種パン、ごま 油、ごま	こいくちしょうゆ、本み りん、マヨドレ、スープの素、 ○クールゼリーの素(スト ロベリー味)	エネルギー 467kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.3g 炭水化物 45.9g 塩分 1.4g
24 水	①サラダうどん ②大根のそぼろ煮 バナナ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・ ぼたぼた焼き)	豚肉、牛ひき肉	キャベツ、トマト、き ゅうり、だいこん、葉 ねぎ、バナナ、にんじ ん	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、米酢	エネルギー 472kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.1g 炭水化物 64.0g 塩分 1.7g
25 木	ごはん ①豚肉の柳川風煮物 ②みそ汁(えのき・あおな) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ぱりんこ) ----- ◎牛乳 ◎さつまいもの蒸しケーキ	豚肉、卵、○調製豆 乳	ごぼう、にんじん、た まねぎ、葉ねぎ、こ まつな、えのきたけ、 ネーブルオレンジ	うるち米、三温 糖、○食塩不使 用バター、○ホ ットケーキミッ ク、○さつまい も、○砂糖	うすくちしょうゆ、本み りん、かつお・昆布だし、米 みそ	エネルギー 589kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.5g 炭水化物 88.6g 塩分 2.0g
26 金	①やきめし ②スープ(キャベツ・コーン・わ かめ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ----- ◎牛乳 ◎お麩のマヨスナック	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、カットわ かめ、キャベツ、コー ン缶、ネーブルオー レンジ、○あおさ	うるち米、○釜 焼き	食塩、こいくちしょうゆ、中 華だし、うすくちしょうゆ、 ○マヨドレ	エネルギー 446kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.0g 炭水化物 59.5g 塩分 2.2g
27 土	①カレースパゲッティ ②サラダ バナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ----- ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・星 たべよ)	合ひき肉	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン缶、 バナナ	スパゲッティ	カレールウ、マヨドレ、食 塩	エネルギー 384kcal たんぱく質 12.1g 脂質 14.2g 炭水化物 53.2g 塩分 1.3g
29 月	パン ①さわらの甘辛ソース 春雨サラダ ②スープ(たまねぎ・わかめ) りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎紫いもちんすこう	さわら	にんじん、きゅうり、た まねぎ、カットわ かめ、りんご	菜種パン、かたく り粉、揚げ油、三 温糖、はるさめ、 ○砂糖、ごま油、 すりごま、○油、 ○薄力粉、○む らさきいも	おろししょうが、食塩、こ しょう、トマトケチャップ、ウ スターソース、本みりん、 こいくちしょうゆ、米酢、中 華だし、うすくちしょうゆ	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.5g 脂質 26.2g 炭水化物 58.5g 塩分 2.0g
30 火	①豚ニラ丼 ②スープ(もやし・しめじ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・ おにぎりせんべい)	豚肉	たまねぎ、にら、にん じん、にんにく、干し いたけ、りよくとうも やし、乾燥わかめ、ぶ なしめじ、ネーブルオー レンジ	三温糖、うるち米	本みりん、うすくちし ょうゆ、料理酒、スープの素	エネルギー 644kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.3g 炭水化物 92.4g 塩分 1.2g

※延長保育のおやつはラムネ・おにぎりせんべい・ぱりんこ・動物ゼリーの中から提供しています。アレルギーのあるお子様に対しては、医師の指示書をもとに除去食または代替食にて対応しています。

