

2026年6月

献立表

東かなまち保育園

日／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		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	調味料			
1 15 29 月	麦入りごはん 清汁(かまぼこ) 豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布あえ	米、米粉、押麦、油、 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豆乳、かまぼこ、いわし (煮干し)	キャベツ、きゅうり、もや し、えのきたけ、にんじ ん、しめじ、バナナ、 しょうが、塩こんぶ、し そ	昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん、〈酒〉、食 塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 27.8 g 19.7 g 2 g
2 16 30 火	ロールパン マカロニスープ ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー	ロールパン、じゃがい も、小麦粉、砂糖、マ カロニ、油	卵、牛乳、ウインナー、 ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコ リー、もも缶、キャベ ツ、トマト、にんじん	鳥がらだし汁、食塩、 パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 桃のケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	599 kcal 21.6 g 24.2 g 2 g
3 17 水	麦入りごはん ・ クリームコーンのかき玉スープ タンドリーチキン ズッキーニとベーコンのソテー	米、押麦、オリーブ油、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、 ベーコン、ヨーグルト (無糖)、チーズ、粉 チーズ、さくらえび	ズッキーニ、しめじ、ク リームコーン缶、にんじ ん、たまねぎ、こんぶ (だし用)、にんにく、 しょうが、紅しょうが、あ おのり	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、しょうゆ、 お好みソース、食塩、 カレー粉、パセリ粉、こ しょう	牛乳 パインアップル缶 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	593 kcal 26.9 g 19.1 g 2 g
4 18 木	麦入りごはん ・ おくらスープ 揚げ魚のあんかけ トマト	米、片栗粉、植物油 (揚げ吸油分)、押麦、 油、三温糖	牛乳、かじき、ハム	トマト、キャベツ、にん じん、たまねぎ、もや し、オクラ、いんげん、 もも缶、コーン缶、しょ うが	しょうゆ、〈酒〉、食 塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	466 kcal 18.3 g 16.4 g 2 g
5 19 金	ハヤシライス ・ しらすと胡瓜の酢の物 メロン	米、白玉粉、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、粉 チーズ、しらす干し、 チーズ	メロン、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、マッシュ ルーム缶、みかん缶、 カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャッ プ、酢、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	588 kcal 20.3 g 19.3 g 3 g
6 20 土	ちゃんぽんラーメン ・ もやしのごま和え	干し中華めん、米、ご ま油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、かま ぼこ、ちくわ、すりごま	もやし、キャベツ、にん じん、たまねぎ、きゅう り、塩こんぶ	しょうゆ、中華だしの 素、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おにぎり(昆布)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 20.5 g 12.9 g 2 g
8 22 月	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ・ なすのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも、米、米粉、 押麦、三温糖、油、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、しらす干し、麦み そ、白みそ、ごま、いわ し(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、な す、エリンギ、こまつ な、万能ねぎ、いんげ ん、しょうが、にんにく、 あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 いももち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	564 kcal 28.5 g 14.2 g 2 g
9 23 火	ロールパン ・ キャベツのスープ なすのミートソース煮	ロールパン、米、じゃが いも、油、パン粉、ごま 油、三温糖	牛乳、牛ひき肉、鶏も も肉、卵、ベーコン、ツ ナ油漬缶	たまねぎ、なす、にんじ ん、キャベツ、トマト、 ピーマン、ねぎ、トマト ピューレ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、食塩、コンソメ、ウ スターソース、パセリ 粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 ツナチャーハン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	609 kcal 26.4 g 27.1 g 2 g
10 24 水	麦入りごはん ・ わかめスープ 酢豚	米、食パン、片栗粉、 押麦、マヨネーズ、植 物油(揚げ吸油分)、 三温糖、油	牛乳、豚肉(ヒレ)	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン缶、 赤ピーマン、きょうな、 えのきたけ、万能ね ぎ、しょうが、カットわか め	鳥がらだし汁、しょう ゆ、ケチャップ、酢、食 塩、〈酒〉	牛乳 もも缶 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	565 kcal 26.0 g 18.0 g 2 g
11 25 木	中華丼 ・ ふわふわ卵の中華スープ バナナ	米、三温糖、黒砂糖、 ごま油、上新粉、片栗 粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚肉 (もも)、卵、きな粉	バナナ、はくさい、しい たけ、万能ねぎ、たけ のこ、ねぎ、にんじん、 黒きくらげ、かんてん (粉)、しょうが、にんに く	鳥がらだし汁、中華 スープ、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉よせ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 kcal 19.8 g 14.9 g 2 g
12 26 金	麦入りごはん ・ お麴の清汁 メルルーサのにんじんソース 冬瓜のそぼろあん	米、マヨネーズ、米粉、 押麦、油、砂糖、メー プルシロップ、白玉 麴、三温糖、片栗粉	メルルーサ、鶏ひき 肉、おから、いわし(煮 干し)、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	とうがん、にんじん、か ぼちゃ、しいたけ、万 能ねぎ	煮干だし汁、かつおだ し汁、〈酒〉、しょう ゆ、食塩	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 南瓜のソフトクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 21.6 g 22.7 g 2 g
13 27 土	豚丼 ・ オクラのスープ	米、食パン、グラニュー 糖、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、パ ター、きな粉、ごま	たまねぎ、にんじん、し めじ、オクラ、コーン 缶、グリンピース(冷 凍)	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩、 コンソメ、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 きなこバターサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	571 kcal 22.4 g 20.0 g 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※16日(火)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※27日(土)のお昼は「豚丼、オクラのスープ、バナナ」を提供します。