

	平均献立値					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
未満児 454kcal	16.9g	14.6g	67.7g	178mg	1.6g	
以上児 518kcal	20.6g	17.9g	74.0g	215mg	1.9g	

6月献立表



なかよし保育園

令和8年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に腸やかの もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを助けるもの		
1月		スタミナ焼肉丼 すまし汁 スパサラ バナナ	こめ・はるさめ・しろこま・ほんみりん・さとう・すばけついでい・まよねーず	ぶたにく・なると・ろーすはむ	にんじん・ひーまん・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・きゅうり・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 きなこトースト
2火		ごはん 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ひじきのサラダ オレンジ	こめ・さとう・ごまあぶら・しろこま	ベーコン・とりにく・ちーず・ひじき・つな	れたす・しめじ・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーチェ せんべい
3水		焼きうどん みそ汁 もやし胡麻和え ヨーグルト	あぶら・ほんみりん・しろこま・さとう	ぶたにく・みそ・よーくると	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ひーまん・はくさい・しめじ・ほうれんそう・もやし	麦茶 せんべい	牛乳 お好み焼き
4木		ごはん 野菜スープ ポークカレー ササミの中華和え バナナ	こめ・とうもろこし・じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・とりさきみ・ひじき	かぶ・かぶのは・たまねぎ・にんじん・ぐりんひーず・にんにく・しょうが・きゅうり・だいこん・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 マカロニきな粉
5金		麻婆豆腐丼 春雨スープ ツナサラダ ゼリー	こめ・あぶら・かたくり・ごまあぶら・ほるさめ・とうもろこし・さとう・せりー	とうふ・ぶたひきにく・みそ・つな	ながねぎ・ほししいだけ・ぐりんひーず・しょうが・にんにく・ほうれんそう・きゃべつ・きゅうり・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 五穀のビスケット
6土		スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーのサラダ ゼリー	すばけついでい・むえんばたー・さとう・ごまどれっしんこ・せりー	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・とまとみずに・こまつな・しめじ・ぶろっこりー・とまと	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
8月		ごはん けんちん汁 鯖のカレー照り焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 オレンジ	こめ・あぶら・ほんみりん・さとう・ごまあぶら	とりにく・とうふ・さば・かにかま	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・しょうが・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 マリトッツォ
9火		冷やしわかめうどん ミートボール バナナ	さとう・ほんみりん	わかめ・ぶたにく・みーとぼーる	しいたけ・ながねぎ・ほなな	麦茶 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
10水		ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう	わかめ・とりにく	たまねぎ・しょうが・あかほぶりが・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ポパイケーキ
11木		ごはん 中華スープ ブルコギ ゆかり和え オレンジ	こめ・しろこま・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく	ほうれんそう・しめじ・だいこん・にら・もやし・にんじん・たまねぎ・にんにく・きゃべつ・きゅうり・ゆかり・おれんじ	麦茶 ウエハース	牛乳 フライドポテト
12金		ピピンパ丼 すまし汁 なるとの中華和え バナナ	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら・しろこま・ごまあぶら	ぶたひきにく・わかめ・とうふ・なると	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・だいこん・きゅうり・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 ソフトサラダせんべい
13土		そぼろ丼 みそ汁 ほうれん草の和え物 バナナ	こめ・さとう・あぶら・ごまちぢ	とりひきにく・みそ	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
15月		ごはん みそ汁 豚肉のチャプチェ シーチキン和え バナナ	こめ・さとう・ほんみりん・ほるさめ・ごまあぶら・あぶら	みそ・ぶたにく・つな	もやし・こまつな・えのき・にんにく・しいたけ・にんじん・ひーまん・ほうれんそう・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のラスク
16火		ハヤシライス 野菜スープ アスパラサラダ オレンジ	こめ・おしほぎ・あぶら・じゃがいも・まよねーず	ぶたにく・ろーすはむ	たまねぎ・しめじ・ぐりんひーず・にんにく・あずばらがす・かりふらわー・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 春雨スナック
17水		ごはん コーンと野菜のスープ 鶏肉の塩麹焼き イタリアンサラダ オレンジ	こめ・とうもろこし・さとう・あぶら	とりにく	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
18木		あじさいライス 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーのサラダ さくらんぼ	こめ・じゃがいも・ほんに・あぶら・さとう・とうもろこし	とうふ・ぶたひきにく・たまご・きゅうり・ゆ	ゆかり・にんじん・きゅうり・とまと・たまねぎ・ぶろっこりー・さくらんぼ	麦茶 せんべい	牛乳 かたつむりクッキー
19金		ごはん すまし汁 鮭のマヨコーン焼き 切干大根の煮物 バナナ	こめ・まよねーず・とうもろこし・くりーむ・コーンかん・あぶら・ほんみりん・さとう	はんぺん・さけ・こなちーず・ちわく	にんじん・きりほしだいこん・いんげん・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 ムーンライト
20土		肉うどん カニカマのサラダ バナナ	ほしうどん・あぶら・まよねーず	みそ・ぶたにく・あぶらあげ・かにかま	かぼちゃ・だいこん・にんじん・ぶろっこりー・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
22月		ごはん マカロニスープ 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え さくらんぼ	こめ・まかろに・おれんじまーれーど	とりにく・なつとう・かつおぶし	ほうれんそう・しょうが・にんにく・ぶら・きゅうり・にんじん・さくらんぼ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
23火		ごはん みそ汁 チンジャオロース 蓮根サラダ オレンジ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・しろこま・まよねーず	わかめ・みそ・ぶたにく・ろーすはむ	だいこん・しょうが・にんじん・ひーまん・たけのこかん・れんこん・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶(未満児) カルピスゼリー せんべい
24水		きのこと茄子のミートソースパゲティ 野菜スープ ポテトサラダ ヨーグルト	すばけついでい・むえんばたー・じゃがいも・とうもろこし・まよねーず	ぶたひきにく・こなちーず・ろーすはむ・よーくると	なす・しめじ・にんにく・たまねぎ・にんじん・とまとみずに・れたす・きゅうり	麦茶 せんべい	麦茶 鮭ワカメおにぎり
25木		ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 ほうれん草としらすのサラダ オレンジ	こめ・ごまあぶら・さとう・かたくりこ	わかめ・みそ・とうふ・ぶたにく・しらすすほし・かにかま	なす・ながねぎ・ちんげんさい・にんじん・ほししいたけ・にんにく・ほうれんそう・おれんじ	麦茶 ウエハース	牛乳 ブルーベリー蒸しパン
26金		ごはん 卵スープ 白身魚のパン粉焼き まぜまぜお浸し バナナ	こめ・まよねーず・ほんに・とうもろこし	たまご・ほき・こなちーず・かつおぶし	たまねぎ・ほせり・ほうれんそう・きゃべつ・にんじん・ほなな	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい
27土		冷やしだめきうどん じゃが芋のそぼろ煮 ゼリー	ほしうどん・あげだま・ほんみりん・じゃがいも・さとう・せりー	なると・とりひきにく	こまつな・ながねぎ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
29月		ごはん 野菜スープ 鶏肉の西京焼き グリーンサラダ オレンジ	こめ・ほんみりん・さとう・とうもろこし・あぶら	ベーコン・とりにく・みそ	れたす・しめじ・きゅうり・ほうれんそう・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 パンせんべい
30火		食パン ミネストローネ ポテトコロッケ 小松菜の和え物 バナナ	しょくぱん・あぶら・ころっけ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・にんにく・とまとみずに・こまつな・ほなな	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーツヨーグルト

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※18日、22日の未満児の給食はバナナを提供します。