







# 2026年 6月の給食献立表



やまゆり保育園

日 曜日	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質	
					脂質	塩分
1月	○ さわらの梅みそ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	さわら 本みりん 梅肉 上白糖 みそ 切干しだいこん 干しいたけ にんじん 焼き竹輪 サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 水 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ えのき 料理酒 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	にんじんグラッセ 牛乳	ココア豆腐ブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	360kcal 16.9g	20.5g 2.0g
2火	○ 卵入り焼き鶏丼 もやしと油揚げのサラダ バナナ 	鶏肉ももこま肉 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 おろししょうが ★炒り卵 上白糖 りょくとうもやし きゅうり にんじん 油揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 穀物酢	ブロッコリーのおかかあえ 麦茶	五平餅 精白米 水 上白糖 みそ 白すりごま 本みりん 麦茶	356kcal 15.5g	20.2g 1.1g
3水	○ ちくわのかば焼き 塩昆布あえ 麩のみそ汁	焼き竹輪 おろししょうが 料理酒 片栗粉 サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 水 にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 こいくちしょうゆ 穀物酢 えのき 長ねぎ にんじん 焼きふ たまねぎ 煮干しだし みそ	クッキー 麦茶	ごはんピザ 精白米 水 ほうれん草 豚ベーコン ケチャップ ★ミックスチーズ 牛乳	383kcal 13.8g	19.6g 3.3g
4木	○ 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 春雨スープ	鶏肉もも こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 おろししょうが コーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 豚ベーコン 干しいたけ 緑豆はるさめ 食塩 うすくちしょうゆ 鶏がらだし	せんべい 麦茶	きな粉マフィン 中力粉 ベーキングパウダー ★有塩バター 上白糖 ★卵 ★牛乳 きな粉 牛乳	400kcal 18.6g	23.8g 1.8g
5金	× 肉うどん ひじきのマヨサラダ オレンジ	うどん 豚こま肉 なたも 長ねぎ にんじん たまねぎ 油揚げ サラダ油 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん かつお・昆布だし 干ひじき コーン きゅうり かにかま にんじん うすくちしょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	カルシウムウエハース 牛乳	たまご無しパン 薄力粉 ベーキングパウダー ★卵 上白糖 ★牛乳 サラダ油 牛乳	483kcal 19.9g	20.4g 2.1g
8月	○ 高野豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え オレンジ	鶏ひき肉 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 片栗粉 キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり	ビスケット 麦茶	豆腐ドーナツ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 ★卵 ★脱脂粉乳 木綿豆腐 サラダ油 牛乳	361kcal 16.2g	19.9g 1.2g
9火	○ ひき肉のコーンフレーク焼 白菜のおかかあえ ちくわのすまし汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ キャベツ おろししょうが 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 コーンフレーク 白菜 りょくとうもやし コーン にんじん かつお節 うすくちしょうゆ たまねぎ 長ねぎ にんじん 焼き竹輪 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒	オレンジ 麦茶	チーズコンコンブル 中力粉 上白糖 食塩 ドライイースト いりごま お湯 ★有塩バター ★チーズ 牛乳	382kcal 18.2g	20.3g 1.8g
10水	○ 鯖のごまケチャップソース 切干大根のツナサラダ 白菜としめじの豆乳スープ	さば 食塩 片栗粉 サラダ油 上白糖 ケチャップ 中濃ソース 白すりごま 水 切干しだいこん こまつな きゅうり にんじん ツナ水煮 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油 上白糖 いりごま 白菜 たまねぎ しめじ 豚ベーコン 調整豆乳 コンソメ	国産ぶとうゼリー 麦茶	塩昆布のおむすび ごはん かつお節 塩昆布 ごま塩 麦茶	359kcal 14.9g	17.2g 1.8g
11木	○ 厚揚げのミートソース煮 ブロッコリーサラダ バナナ	生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん コーン ケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ パセリ りょくとうもやし キャベツ ブロッコリー かにかま コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう	粉ふき芋 牛乳	あじさいゼリー 青りんごゼリーの素 ぶどうゼリーの素 クールゼリーの素 麦茶	322kcal 11.2g	14.0g 1.1g
12金	×  <b>☆☆☆ハッピーランチ☆☆☆</b> さくらさんの希望献立です 		かぼちゃ煮 麦茶			
15月	○ 鮭のにんじんマヨソース ピーマン炒め 押し麦スープ	さけ 食塩 こしょう にんじん マヨネーズ風ドレッシング ピーマン キャベツ 豚こま肉(未満児:豚ひき肉) 青ピーマン にんじん 料理酒 ごま油 オイスターソース こいくちしょうゆ 押麦(乾) にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ 豚ベーコン コンソメ 食塩 こしょう	ふかし芋 麦茶	あんぱんぱん ホットケーキミックス 調整豆乳 サラダ油 あんこ 牛乳	411kcal 14.3g	21.4g 1.9g

日 曜日	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質	
					脂質	塩分
16 火	○ チキンカレー 三色和え バナナ	鶏肉むねこま肉 ジャが芋 たまねぎ にんじん サラダ油 ★カレーウフレーク (未満児: はちみつなしカレーウ) キャベツ りょくとうもやし にんじん 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 福神漬	卵ポーロ 麦茶	ごまのポートル マカロニ 白すりごま 黒すりごま 上白糖 食塩 牛乳	371kcal 16.1g	17.2g 2.3g
17 水	○ 和風梅子キン もやしのごまあえ じゃが芋のみそ汁	鶏肉もも 片栗粉 サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 梅肉 刻みのり りょくとうもやし キャベツ こまつな にんじん 白すりごま こいくちしょうゆ 上白糖 じゃが芋 にんじん 長ねぎ わかめ たまねぎ みそ 煮干しだし	ヨーグルト 麦茶	豆乳バナナケーキ ホットケーキミックス 調製豆乳 バナナ 牛乳	416kcal 21.2g	20.5g 2.0g
18 木	○ チンジャオロース バンバンジーサラダ メロン	豚こま肉 (未満児: 豚ひき肉) 青ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ りょくとうもやし おろししょうが オイスターソース こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 キャベツ きゅうり 鶏ささみ水煮フレーク にんじん 上白糖 白すりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 みそ ごま油	豆腐煮 麦茶	みそだれポテト じゃが芋 みそ 上白糖 本みりん 片栗粉 水 牛乳	363kcal 15.6g	20.7g 1.7g
19 金	× 焼きそば じゃこと大根のサラダ オレンジ	焼きそば用めん 豚ひき肉 鶏ひき肉 キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん サラダ油 オイスターソース 焼きそば粉末ソース あおのり ちりめんじゃこ カットわかめ だいこん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油	ポテト煮 麦茶	ウイナーケーキサレ ホットケーキミックス マヨネーズ風ドレッシング オリーブ油 ★スキムミルク コーン ウイナー角切り ★チーズ 湯 牛乳	481kcal 16.9g	22.6g 3.0g
22 月	○ ちくわの磯部揚げ 冬瓜のさっぱりサラダ ワンタンスープ	焼き竹輪 花ごころも あおのり サラダ油 とうがん(果実、生) かにかま オクラ コーン 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 いりごま レモン果汁 ワンタンの皮 鶏ひき肉 長ねぎ チンゲンサイ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 料理酒 鶏がらだし	チーズ 麦茶	ココアラスク ★食パン 調製豆乳 ココア 上白糖 ★有塩バター 牛乳	332kcal 14.7g	17.6g 2.4g
23 火	○ キャベツと豚肉のみそ炒め 大根の梅マヨサダ すいか	豚こま肉 (未満児: 豚ひき肉) キャベツ 青ピーマン 長ねぎ おろしにんにく おろししょうが サラダ油 みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 だいこん きゅうり かにかま にんじん 上白糖 梅肉 マヨネーズ風ドレッシング いりごま	ゆかりポテト 麦茶	高野豆腐のココロ揚げ 高野豆腐 片栗粉 きな粉 上白糖 食塩 サラダ油 牛乳	397kcal 22.9g	21.3g 1.3g
24 水	○ おからハンバーグ トマトスパゲッティサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 調整豆乳 たまねぎ パン粉 食塩 こしょう サラダ油 ケチャップ スパゲッティ きゅうり キャベツ トマト(果実、生) ツナ水煮 うすくちしょうゆ オリーブ油 おろしにんにく たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ	国産りんごゼリー 牛乳	誕生日ケーキ(いちご) (未満児) ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳 麦茶	292kcal 14.7g	13.9g 1.4g
25 木	○ 鯖の塩焼き なすのみそ炒め 小松菜のすまし汁	さば 食塩 なす たまねぎ スッキーニ 鶏ひき肉 サラダ油 上白糖 みそ 本みりん こまつな 木綿豆腐 長ねぎ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし 食塩 本みりん うすくちしょうゆ	バナナ 牛乳	星たべよ (未満児) お子様せんべい 飲むヨーグルト	330kcal 15.1g	18.2g 1.6g
26 金	× チキンライス キャベツツナサラダ コーンスープ	ごはん 鶏肉むねこま肉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう ケチャップ コンソメ 中濃ソース キャベツ ツナ水煮 りょくとうもやし にんじん オリーブ油 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 こしょう コーン ★牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう 水	コーンフレーク 牛乳	みたらしじゃが芋もち じゃが芋 食塩 片栗粉 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 牛乳	483kcal 9.7g	17.9g 2.7g
29 月	○ マーボー豆腐 三色ナムル バナナ	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ いら おろししょうが ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ みそ オイスターソース 鶏がらだし 片栗粉 こまつな にんじん りょくとうもやし うすくちしょうゆ ごま油 おろしにんにく いりごま	鉄ウエハース 麦茶	メロンパン風トースト ★食パン ★有塩バター 上白糖 薄力粉 レモン果汁 ★牛乳 牛乳	418kcal 21.4g	20.8g 1.3g
30 火	○ ゆかりチーズつくね コーンともやしの中華サラダ 大根と油揚げのみそ汁	鶏ひき肉 パン粉 木綿豆腐 たまねぎ ゆかり マヨネーズ風ドレッシング ★チーズ りょくとうもやし にんじん キャベツ コーン うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 だいこん にんじん 長ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	蒸しかぼちゃ 牛乳	きなこ芋 さつまいも サラダ油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 水 きな粉 食塩 牛乳	396kcal 19.2g	19.2g 1.7g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 393kcal、たんぱく質 19.3g、脂質 16.8g、食塩 1.9g