



# 令和8年 6月 給食献立表



両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き かぶのゆかり和え みそ汁(ほうれん草) パナナ	牛乳 キャロットクッキー	米 油 片栗粉 上白糖 豆乳バター 薄力粉	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご かぶ きゅうり 人参 ほうれん草 しめじ パナナ	538kcal	18.2g	0.9g
2	16	火	牛乳 食パン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	牛乳 カレーピラフ	食パン 油 上白糖 薄力粉 三温糖 米 豆乳バター	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 牛乳	玉ねぎ なす スズキニ トマト缶 白菜 オレンジ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし グリンピース	537kcal	23.0g	1.9g
3	17	水	牛乳 麦ごはん カジキの竜田揚げ のりもの ビスケット 白菜の煮びたし みそ汁(じゃが芋) メロン	牛乳 ぐるぐるパイ (かぼちゃ)	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋 パイ生地 豆乳バター 上白糖	油揚げ わかめ みそ 牛乳 豆乳	生姜 白菜 人参 しいたけ 小松菜 メロン かぼちゃ	523kcal	18.7g	1.3g
4	18	木	牛乳 ごはん 枝豆入りつくね コーン クッキー ほうれん草の和風和え みそ汁(麩) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(バター)	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 麩 ホットケーキ粉 豆乳バター	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳 豆乳	生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 もやし ほうれん草 えのき 万能ねぎ オレンジ	523kcal	19.9g	1.6g
5	19	金	牛乳 大根とツナの Pasta ブロッコリーの和風マヨ和え リッツ チキンスープ パナナ	牛乳 ひじきごはん	スパゲティ 油 上白糖 マヨドレ 米	ツナ 竹輪 かつお節 鶏もも肉 牛乳 油揚げ	大根 きざみのり ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ パナナ ひじき	583kcal	22.3g	2.0g
6	20	土	牛乳 親子丼 もやしの塩昆布和え せんべい みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 油 上白糖 麩 豆乳バター	鶏もも肉 たまご みそ 牛乳 きな粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 塩昆布 かぼちゃ オレンジ	502kcal	21.2g	1.2g
8	22	月	牛乳 ごはん 鶏肉のごまだれ焼き リッツ 小松菜の磯辺和え みそ汁(なす) メロン	麦茶 ヨーグルト(ブルーベリー) せんべい	米 上白糖 マヨドレ 白すりごま せんべい	鶏もも肉 みそ 油揚げ 豆乳ヨーグルト	小松菜 白菜 人参 きざみのり なす 万能ねぎ メロン ブルーベリージャム	518kcal	19.8g	1.4g
9	23	火	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ コーン スナック チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 豆乳バター 薄力粉 上白糖 マヨドレ	豚小間肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス チンゲン菜 オレンジ	571kcal	17.8g	1.9g
10	24	水	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 のりもの ビスケット オクラの納豆和え みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 ココアクリームコッペ	米 油 三温糖 上白糖 コッペパン 豆乳バター	鶏もも肉 みそ ひきわり納豆 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき オクラ かぶ なめこ パナナ	520kcal	24.2g	1.6g
11	25	木	牛乳 ジャージャー麺 わかめの中華和え コーン クッキー 中華スープ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	中華麺 ごま油 米 油 上白糖 片栗粉	豚ひき肉 赤みそ 白みそ わかめ ハム 牛乳	生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 干し椎茸 もやし にら オレンジ 昆布	506kcal	20.6g	2.2g
12	26	金	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き リッツ 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 大学芋	米 押麦 油 三温糖 さつま芋 上白糖	鮭 焼き竹輪 絹豆腐 みそ 牛乳	切干大根 人参 いんげん ねぎ パナナ	521kcal	20.0g	1.4g
13	27	土	牛乳 焼き肉丼 きゅうりのさっぱり漬け せんべい みそ汁(白菜) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 黒糖	豚小間肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく きゅうり 白菜 椎茸 オレンジ	518kcal	18.8g	1.2g
/	29	月	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き リッツ 大根のおかかサラダ みそ汁(もやし) スイカ	牛乳 ココアちんすこう	米 ごま油 三温糖 薄力粉 上白糖 油	鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	大根 小松菜 人参 もやし 万能ねぎ スイカ	589kcal	20.7g	1.2g
/	30	火	牛乳 タコライス コロコロポテト コーン スナック ウインナースープ オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 油 上白糖 三温糖 じゃが芋 コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター	豚ひき肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ブロッコリー アスパラガス トマト かぶ オレンジ	552kcal	15.4g	1.5g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・スイカを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。  
 ※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。