

2026年6月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月 15 29	白身魚とアスパラのかき揚げ 人参といんげんの胡麻和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	白身魚・アスパラ・薄力粉・海水塩・なたね油 人参・いんげん・ごま・醤油・かつおだし・素精糖 精白米・胚芽米 高野豆腐・人参・たまねぎ・ほうれん草・味噌・煮干し	オレンジリング オレンジパン(卵・乳なし)	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	マーボ丼・かぼちゃ焼き 豚肉・豆腐・葱・にんじん・生姜・にんにく・味噌・醤油・酒・片栗粉・なたね油・南瓜 精白米・胚芽米 味噌汁
火 16 30	イタリアンハンバーグ アスパラポテトソテー ごはん 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ)	豚挽肉・豆腐・なたね油・玉葱・パン粉・牛乳・海水塩・トマト・チーズ アスパラ・じゃがいも・なたね油・海水塩 精白米・胚芽米 キャベツ・玉葱・しいたけ・セロリ・ほうれん草・海水塩・醤油・かつおだし	くだもの・牛乳 豆腐ドーナツ 木綿豆腐・ホットケーキミックス・牛乳・グラニュー糖・なたね油	麦茶 わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のおひたし 豚肉・玉葱・生姜・みりん・醤油・なたね油・ほうれん草・にんじん・ごま 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ・素精糖 わかめおにぎり・スープ
水 3 17	豆腐のカレー煮 さつまいもの金平 ごはん とろろ昆布のすまし汁	木綿豆腐・豚ひき・玉葱・人参・しいたけ・ピーマン・なたね油・カレー粉・海水塩・醤油・みりん・片栗粉 さつまいも・素精糖・みりん・醤油・なたね油・人参 精白米・胚芽米 削り昆布・ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・かつおだし・海水塩	くだもの・牛乳 冷やしうどん うどん・豚肉・素精糖・醤油・ねぎ・ほうれん草・醤油・酒 みりん・人参・海水塩	麦茶 焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚の照り焼き・大根そぼろ煮 魚・醤油・酒・みりん・なたね油・大根・ひき肉・素精糖・精白米・胚芽米・豚ひき・ にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 焼肉ごはんおにぎり・すまし汁
木 4 18	オムレツミートソースがけ かぼちゃのリヨネーズ ほうれん草のパン 野菜スープ(人参・小松菜)	卵・海水塩・牛乳・豚肉・玉葱・なたね油・薄力粉・ケチャップ・ソース かぼちゃ・玉葱・バター・海水塩 ほうれん草パン(卵・乳なし) 人参・もやし・小松菜・海水塩・醤油・かつおだし	くだもの・牛乳 和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・ツナ缶・玉葱・なたね油・醤油・みりん	麦茶 ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚のごま味噌焼き・大根サラダ 魚・酒・味噌・ごま・大根・にんじん・コーン・青菜・ごま油・素精糖 米酢・醤油・精白米・胚芽米・ゆかり ゆかりおにぎり・スープ
金 5 19	ハヤシライス ニラとえのきのお浸し 麩とほうれん草の味噌汁	精白米・胚芽米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・グリーンピース・ホールトマト・なたね油・薄力粉・バター・ケチャップ・ ニラ・えのき・醤油・かつおだし 麩・あさつき・ほうれん草・煮干し・味噌	くだもの・牛乳 小豆蒸しパン 薄力粉・素精糖・ベーキングパウダー・牛乳・なたね油	麦茶 おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	肉みそ豆腐・さつまいもの刻みこぶ煮 ひき肉・豆腐・玉葱・にんじん・椎茸・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・薄力粉・ 青菜・さつまいも・こんぶ・精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔 おかかおにぎり・味噌汁
土 6 20	田舎うどん ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト	うどん・豚肉・人参・ねぎ・しいたけ・ほうれん草・味噌・かつおだし ほうれん草・醤油・かつおだし・ごま油・ごま ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶	くだもの・牛乳 パン(卵・乳なし)・チーズ バターロール(卵・乳なし)・ジャム・チーズ		
月 8 22	さわら梅焼き 切り干し大根はりはり漬け ごはん かぶとわかめの味噌汁	さわら・味噌・梅・みりん・酒・素精糖 切り干し大根・人参・まこぶ・醤油・米酢・かつおだし 精白米・胚芽米 かぶ・たまねぎ・わかめ・味噌・煮干し	くだもの・牛乳 揚げパン コッパン(卵・乳なし)・なたね油・素精糖	麦茶 こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩	炒り豆腐・ほうれん草の信田和え 豆腐・ひき肉・にんじん・しいたけ・海水塩・素精糖・醤油・みりん・なたね油 ほうれん草・油揚げ・醤油・ごま・にんじん・精白米・胚芽米・きなこ・上白糖 ごはん・スープ
火 9 23	鶏の塩唐揚げ風 トマトサラダ ごはん わかめスープ	鶏肉・酒・素精糖・マヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・なたね油 トマト・玉葱・パセリ・アスパラ・なたね油・米酢・海水塩 精白米・胚芽米 わかめ・ねぎ・ほうれん草・ごま・海水塩・醤油・かつおだし	くだもの・牛乳 スウィートかぼちゃ かぼちゃ・素精糖・牛乳・バター	麦茶 わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	魚のフライ・人参マリネ 魚・海水塩・薄力粉・パン粉・にんじん・米酢・パセリ・素精糖・醤油 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ わかめおにぎり・味噌汁
水 10 24	骨太チャーハン 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	精白米・胚芽米・桜えび・ごま・しらす干し・ねぎ・卵・なたね油・海水塩 豚肉・じゃがいも・たまねぎ・人参・糸コンニャク・さやえんどう・素精糖・酒・醤油 豆腐・わかめ・玉葱・味噌・煮干し	くだもの・牛乳 ホットケーキ ホットケーキミックス・牛乳・素精糖・バター	麦茶 焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	豚肉のトマト煮・なます風サラダ 豚肉・片栗粉・玉葱・海水塩・ホールトマト・ケチャップ・パセリ・大根・にんじん・きゅうり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま・米酢 焼肉ごはんおにぎり・すまし汁
木 11 25	いわしハンバーグ ひじきのサラダ ごはん 大根と玉ねぎの味噌汁	まいわし・豚肉・玉葱・パン粉・味噌・海水塩・生姜 ひじき・醤油・きゅうり・人参・ささみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 精白米・胚芽米 大根・わかめ・玉葱・味噌・煮干し	くだもの・牛乳 ドライカレー 精白米・胚芽米・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・カレー粉・海水塩 にんにく・生姜・なたね油・トマトケチャップ・薄力粉・バター	麦茶 ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	白身魚のチーズ焼き・かぼちゃサラダ 魚・チーズ・南瓜・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・海水塩・オリーブ油 精白米・胚芽米・ゆかり ゆかりおにぎり・味噌汁
金 12 26	揚げだしのあんかけ 新じゃがいもの胡麻和え ごはん キャベツの味噌汁	木綿豆腐・醤油・なたね油・片栗粉・薄力粉・豚肉・干しシイタケ・葱・人参・素精糖・醤油・酒・片栗粉 じゃがいも・味噌・素精糖・ごま・みりん・酒 精白米・胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・味噌・煮干し	くだもの・牛乳 焼きビーフン ビーフン・豚肉・玉葱・キャベツ・ピーマン・人参・しいたけ ごま・なたね油・醤油・海水塩	麦茶 おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	豚肉のカレー炒め・じゃがいもの金平風 豚肉・生姜・醤油・なたね油・玉葱・ニラ・カレー粉・じゃが芋・にんじん・なたね油・ 酒・みりん・素精糖・精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔 おかかおにぎり・味噌汁
土 13 27	きつねうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツポンチ	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・しいたけ・キャベツ・ほうれん草・酒・海水塩・ねぎ かぼちゃ・豚肉・片栗粉・酒・素精糖・醤油 みかん缶・もも缶・素精糖・レーズン	くだもの・牛乳 パン(卵・乳なし)・小魚 食パン(卵・乳なし)・ジャム・小魚	麦茶 < 今月のお知らせ > 今月は、旬の食べ物、いんげん、梅のメニューが たくさん出てきます。最近、旬がわかりにくくなってきていますが、旬の ものは、栄養価も高く、旨味がぎゅっとつまっています。献立で、知りたいレ シピがあればノート等でお知らせください。	

* 乳児)エネルギー417kcal たんぱく質16.9g 脂質13.9g * 幼児)エネルギー534kcal たんぱく質21.3g 脂質17.6g

* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)とくだものがつきます。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。 不明点がございましたら調理室までお声がけください。