

2026年6月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜 日	食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	8 22	魚の海苔味噌焼き じゃがいもの炒め煮 ごはん 豆腐と玉葱の味噌汁		大山おこわ(鳥取県) 胚芽米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・醤油・酒・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26 g 脂質 12.5 g
火	9 23	中華風オムレツ アスパラマトサラダ ごはん 油揚げともやしの味噌汁	酢-かつおだし	甘納豆蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・甘納豆 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16.6 g
水	10 24	豆腐とツナのチャンプル 人参といんげんのごま和え ごはん アーサー汁(沖縄県)		みたらしポテト じゃがいも・油・砂糖・醤油・片栗粉・かつおだし くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.7 g
木	11 25	鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し ごはん 大根と玉葱の味噌汁		ココアサンド 食パン・ココア・砂糖・コーンスターチ・牛乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.1 g
金	12 26	魚のスタミナ焼き おくらとキャベツの和え物 ごはん 田舎汁		ガパオライス風(タイ) 胚芽米・鶏肉・玉葱・ピーマン・パプリカ・醤油・砂糖・ウスターソース・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.6 g
土	13 27	きつねうどん キャベツ土佐酢和え くだもの	酢抜き	ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	米粉パン ジャム付き 米粉パン・ジャム 麦茶	
月	1 15 29	麻婆豆腐 アスパラのお浸し ごはん たけのこの味噌汁		さつまいもバター さつまいも・バター・砂糖・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.6 g
火	2 16 30	にら玉風玉子焼き 梅ささみサラダ ごはん 北海道風味味噌汁		かやくごはん 胚芽米・人参・ごぼう・乾椎茸・油揚げ・白滝 みりん・醤油・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.3 g
水	3 17	魚の照り焼き ひじき高野煮 ごはん かぼちゃとわかめの味噌汁		きなこパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 きな粉・コーンスターチ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.2 g
木	4 18	大豆カレー きゅうりのピクルス もやしスープ	酢-かつおだし	こんぶごはん 胚芽米・刻み昆布・砂糖・みりん・酒・醤油・白ごま・かつお節 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.7 g
金	5 19	豆腐のあんかけ 千草和え ごはん しめじの味噌汁	酢-かつおだし	肉味噌うどん 干めん・豚肉・玉葱・人参・絹さや・生椎茸・生姜・にんにく 砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.6 g
土	6 20	豚あんかけ丼 かぶの煮物 野菜の味噌汁/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 19日 夏至(うどん)	

※栄養価は幼児クラスのもので、乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー555kcal たんぱく質23.2g 脂質16.3g カルシウム222mg