



6月のこんだてよていひょう

2026.6.1
関本保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																	
1	月	肉豆腐 (ご飯) ひじきの煮物 かにかま入りサラダ 麦茶	あんサンド 麦茶	食パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米	焼き豆腐、豚肉、つがしあん、かにかまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	牛乳 (ビスケット) (キャンディチーズ)	17	水	白身魚の香り蒸し ひじきとじゃが芋の炒り煮 豆乳汁 (ご飯)	お好み焼き 麦茶	じゃがいも、小麦粉、ながいも、油、ごま油、砂糖、米	あからお、豆乳、豚肉、油揚げ、干しえび、かつお節	かぼちゃ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、ひじき、さやえんどう、しょうが、あおのり	牛乳 (バナナ) (キャンディチーズ)																
2	火	ロールキャベツのクリーム煮 豆腐のサラダ (ご飯) フルーツカクテル 麦茶	そうめん汁 麦茶	干しうどん、小麦粉、バター、油、砂糖、米	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵、鶏ささ身	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、バナナ、こまつな、しいたけ、ねぎ	牛乳 キャンディチーズ 卵ポーロ	18	木	豆腐ハンバーグ きゅうりの昆布あえ スープ (ご飯)	菜飯おにぎり 麦茶	米、米粉、油、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、コーン缶、にんじん、ピーマン、キャベツ、まいたけ、塩こんぶ、にんにく	牛乳 カステラ																
3	水	さわらとキャベツの重ね蒸し かぼちゃの甘煮 みそ汁 (ご飯)	クラッカー 塩せんべい 麦茶	片栗粉、砂糖、米	さわら、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、いんげん、カットわかめ、しょうが	牛乳 (バナナ) (キャンディチーズ)	19	金	かじきの煮つけ 炒り豆腐 豚汁 (ご飯)	大豆入りコーンパン 麦茶	白玉粉、油、砂糖、米粉、片栗粉、米	木綿豆腐、かじき、豆乳、卵、あさり水煮缶、豚肉、蒸し大豆、米みそ	トマト、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、キャベツ、まいたけ、塩こんぶ、にんにく	牛乳 キャンディチーズ 揚げせんべい																
4	木	ムサカ 麦茶 キャベツのコン煮 メロン (ご飯)	カステラ 麦茶	砂糖、オリーブ油、米	豚ひき肉、とろけるチーズ、生揚げ、ヨーグルト、かにかまぼこ	メロン(緑肉)、キャベツ、たまねぎ、なす、コーン缶、こまつな、グリーンアスパラガス、レモン、ひじき	牛乳 (プリン)	20	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物																	
5	金	あじの香り焼き (ご飯) 野菜のおかか和え 豆乳汁 みかん缶	おにぎり 麦茶	米、片栗粉、油	豆乳、あじ、木綿豆腐、かつお節	みかん缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、塩こんぶ、焼きのり、にんにく	牛乳 (卵ポーロ) (ウエハース) (脱脂粉乳)	22	月	だし巻きひじき卵 肉じゃが 豆腐みそ汁 (ご飯)	オレンジ プリン 麦茶	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米	卵、木綿豆腐、豚肉、米みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	牛乳 (卵ポーロ) (揚げせんべい)																
6	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物		23	火	ハンバーグ 麦茶 ブロッコリーサラダ (ご飯) 切干大根とれんこんの旨煮 りんご	プリン ウエハース 麦茶	パン粉、砂糖、油、米	牛ひき肉、豚ひき肉、生揚げ、卵	りんご、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、マッシュルーム缶、コーン缶、にんじん、れんこん、まいたけ、切り玉、せいかい	牛乳 (クラッカー) (チーズ)																
8	月	豆腐の五日焼き 豚汁 小松菜のごまあえ (ご飯)	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、ごぼう、コーン缶、ごま、ひじき、しょうが	牛乳 (キャンディチーズ) (バナナ)	24	水	さばの竜田揚げ かぶの塩昆布あえ かぼちゃ汁 (ご飯)	塩せんべい バナナ 麦茶	小麦粉、油、片栗粉、米	さば、米みそ、豚肉	バナナ、かぼちゃ、かぶ、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、かぶ・菜、塩こんぶ、しょうが	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)																
9	火	ドライカレーライス コールスローサラダ きのこのスープ (ご飯)	メロン 麦茶	油、米粉、米	豚ひき肉、卵、蒸し大豆	たまねぎ、メロン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ、グリーンアスパラガス、干しぶどう、さやえんどう、にんにく、しょうが	牛乳 (クラッカー) (キャンディチーズ) (脱脂粉乳)	25	木	豆腐入りカレー (ご飯) ブロッコリーのごまサラダ オレンジ 麦茶	どら焼き 麦茶	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米	木綿豆腐、鶏むね肉、牛乳、つぶしあん、卵	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ごま	牛乳 (ヨーグルト) (塩せんべい) (キャンディチーズ)																
10	水	かつおの揚げたし ほうれん草のナムル みそ汁 (ご飯)	ジャムサンド 麦茶	食パン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	かつお、木綿豆腐、米みそ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、こまつな、にんじん、ごま、カットわかめ	牛乳 (ビスケット) (卵ポーロ) (脱脂粉乳)	26	金	焼きししゃも (ご飯) ポトサラダ かき玉汁 キウイフルーツ	さつまいも、ゆず、蒸しパン 麦茶	じゃがいも、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、米	木綿豆腐、ししゃも、豆乳、卵、ハム、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、こまつな	牛乳 (プリン) (ウエハース強化)																
11	木	豚肉の香味焼き きんぴらごぼう かぶのそぼろ汁 (ご飯)	おやつ小魚 キウイフルーツ 麦茶	片栗粉、砂糖、ごま油、油、米	豚肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし	かぶ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、かぶ・菜、いんげん、ごま、にんにく	牛乳 クラッカー キャンディチーズ	27	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物																	
12	金	さけの塩焼き (ご飯) 野菜炒め 五目みそ汁 グレープフルーツ	おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、ごま油	さけ、木綿豆腐、豚肉、しらす干し、米みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、焼きのり、黒きくらげ	牛乳 (キャンディチーズ)	29	月	★誕生会 エビピラフ 鶏肉のレモンソース、田舎スープ ブロッコリーのサラダ	メロン 麦茶	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	鶏むね肉、卵、しばえび、ベーコン、鶏ひき肉	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、セロリ、コーン缶、レモン果汁、ひじき	カステラ ヤクルト																
13	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物		30	火	揚げ豆腐 きゅうりの華風サラダ あざりのスープ (ご飯)	キウイフルーツ ヨーグルト 麦茶	じゃがいも、砂糖、油、ごま油、米	ヨーグルト、木綿豆腐、卵、ちくわ、ベーコン、ハム、あさり水煮缶	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しらす、たき、いんげん、しいたけ、さやえんどう、ひじき、パセリ	牛乳 (クラッカー) (卵ポーロ) (脱脂粉乳)																
15	月	ボークビーンズ (ご飯) キャベツとチンゲン菜のサラダ 麦茶	麦茶 カップケーキ・青菜	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、無塩バター、米	豚肉、蒸し大豆、牛乳、卵、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 以上児</td> <td>エネルギー</td> <td>400/326 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.1/2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.8/17.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>265/233 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.9/14.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>42/20 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.6/1.2 g</td> <td>食物繊維</td> <td>5.3/2.9 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 以上児	エネルギー	400/326 kcal	鉄	2.1/2.1 mg	たんぱく質	18.8/17.7 g	カルシウム	265/233 mg	脂質	16.9/14.2 g	ビタミンC	42/20 mg	塩分	1.6/1.2 g	食物繊維	5.3/2.9 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 以上児	エネルギー	400/326 kcal	鉄	2.1/2.1 mg																											
	たんぱく質	18.8/17.7 g	カルシウム	265/233 mg																											
	脂質	16.9/14.2 g	ビタミンC	42/20 mg																											
	塩分	1.6/1.2 g	食物繊維	5.3/2.9 g																											
	16	火	中華丼 (ご飯) みそ汁 オレンジ	焼きいも 麦茶	さつまいも、じゃがいも、片栗粉、ごま油、米	豚肉、生揚げ、なると、米みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、スナップえんどう、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	牛乳 (プリン) (キャンディチーズ)	<p>* 29(月)はお誕生会をしますので、ご飯はいりません。 * 午前、昼食の()内は未満児のみとなります。 * 材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。 * 栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています。</p>																						