

# 給食献立表 6月

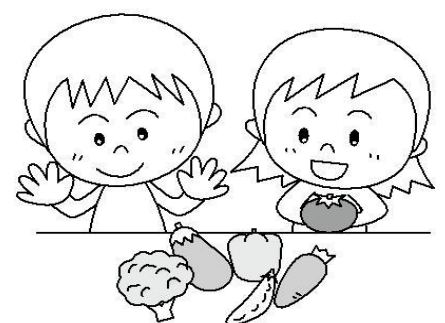


令和8年度  
【3歳以上児】  
南保育園

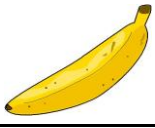

日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん メンチカツ ひじきの五目炒め煮	米、系こんにゃく、 上白糖、油	鶏むね肉、油揚げ、 国産キャベツメンチ カツ	黄桃シロップ漬、みかんシ ロップ漬、パインシロップ 漬、れんこん、にんじん、イ ンゲン、レモン、ひじき、干 しいたけ	お茶 ☆フルーツポンチ	
2	火	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 白味噌汁	マカロニ、上白糖、 米、ごま、ごま油	きな粉、白みそ、煮 干、骨なしさば	ごぼう、たまねぎ、インゲ ン、にんじん、えのきだけ、 ねぎ、わかめ	牛乳 ☆マカロニあべかわ	
3	水	ごはん 鶏肉の南部揚げ グリーンサラダ 合わせみそ汁	片栗粉、油、米油、 黒ごま、米、上白糖	鶏もも肉、合わせみ そ、国産ポークハ ム、煮干	グリーンアスパラガス、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、えの きだけ	牛乳 お楽しみおやつ	○お楽しみおやつ どきどき、わくわく、 何が出るのかお楽し み!
4	木	ミルクロールパン 夏野菜とチキンのトマト煮込 ひじきサラダ	じゃがいも、玄米米 粉、ごまドレッシン グ、豆乳バター、三 温糖、ミルクロール パン	鶏もも肉、無調整豆 乳、ツナフレーク	なす、たまねぎ、トマト缶、 キャベツ、にんじん、ズッ キーニ、ひじき、かぼちゃフ レーク	飲むヨーグルト ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ	
5	金	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 鶏肉のゴマ味噌和え	米、上白糖、片栗 粉、ごま、油	鶏ひき肉、鶏ささみ フレーク、こうや豆 腐、白みそ、だし	たまねぎ、大町産ごまつ な、にんじん、キャベツ、イ ンゲン、干しいたけ	牛乳 ビスケット	
6	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん	お茶 塩せんべい	
8	月	ごはん 鶏の味噌漬け焼き トマトサラダ すまし汁	米、上白糖、米油	鶏もも肉、牛乳、豆 腐、プリン、素、白 みそ、削り節	トマト、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、えのき だけ、かぼちゃフレーク	お茶 ☆かぼちゃ牛乳プリン	
9	火	ジャージャー麺 しゅうまい バナナ	ブロックゼリー、中 華そば、上白糖、片 栗粉、ごま油	豚ひき肉、赤みそ、 豚肉焼売	たまねぎ、ミックスフルーツ (パイン・黄桃・りんご)、 バナナ、なす、ねぎ、ピーマ ン	お茶 ☆フルーツのゼリー和え	
10	水	チキンカレーライス パイナップルサラダ オレンジ	米、じゃがいも、押 麦、上白糖、油、米 油	鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、 にんじん、パインシロッ プ漬、きゅうり	牛乳 甘辛せんべい 食べる煮干し	
11	木	キッズたこライス コンソメスープ フルーツゼリー	じゃがいも、米、フ ルーツゼリー、上白 糖、油	牛乳、合いびきミン チ、ポークウイン ナー	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、エリンギ、か んてん(粉)	お茶 ☆いちご寒天	
12	金	ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ 飲むヨーグルト	米、片栗粉、油、上 白糖、コールスロー ドレッシング	鶏ささみフレーク、 あじ	キャベツ、にんじん、きゅう り	牛乳 クロワッサン	
13	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、系 こんにゃく、上白 糖、油	豚もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	

## 6月 食育月間

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



参照：食育月間ポスター

日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	月	梅じゃこご飯 豚汁 オレンジ	米、ホットケーキミックス、ごま、上白糖、油、黒ごま、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	しらす干し、豚もも肉、無調整豆乳、ベーコン、赤みそ、油揚げ、煮干	オレンジ、たまねぎ、にんじん、うめ干し、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、こんぶ	牛乳 ☆ベーコンマヨゴマパン	
16	火	ご飯 切り干し大根の田舎煮 酢の物	米、さといも、上白糖、キャラクターポテト、油	豚もも肉、油揚げ、しらす干し、だし	きゅうり、インゲン、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、干しいたけ	牛乳 ☆キャラクターポテト	○切り干し大根の田舎煮 切干大根と一緒にたくさんの具材を煮込んで作ります。
17	水	ご飯 厚揚げの和風煮 ピーマンとにんじんの胡麻和え	米、上白糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	絹揚げ、豚もも肉、だし	にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、インゲン	牛乳 カルテツウエハース 揚げせんべい	○厚揚げの和風煮 厚揚げと一緒にたくさんの具材を煮込んで作ります。
18	木	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め 信田煮	米、油、上白糖、片栗粉	豚もも肉、赤みそ	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、エリンギ	麦茶 ももゼリー	○信田煮 油揚げの中に具材を入れて煮込んだ和食料理です。
19	金	中華飯 にら玉汁 バナナ	片栗粉、米、油、ごま油	豚もも肉、卵、だし	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、干しいたけ	牛乳 ビスケット	
20	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 ソフトせんべい	
22	月	三色丼 合わせみそ汁	上白糖、米、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、たまご、合わせみそ、煮干	かぼちゃ、なす、インゲン、みかんシロップ漬、ねぎ、えのきたけ、かんでん(粉)	お茶 ☆ミルク寒天	
23	火	夏野菜ミートスパゲティ イタリアンサラダ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、イタリアンドレッシング、油、上白糖、片栗粉、	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、バナナ、なす、トマトジュース、グリーンアスパラガス、きゅうり	牛乳 ☆ふかしいも	
24	水	ご飯 肉じゃが じゃこのあめ煮 オレンジ	じゃがいも、米、糸こんにゃく、上白糖、ごま、油	豚もも肉、しらす干し、だし	たまねぎ、にんじん、オレンジ、インゲン	牛乳 カルテツサブレ	
25	木	夏のドライカレーライス 水菜のツナサラダ プルーン	米、玄米米粉、青じそドレッシング、押麦、米油、上白糖、片栗粉、油、粉砂糖、	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナフレーク	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、みずな、にんじん、なす、プルーン	野菜ソース ☆米粉のブラウニー	○誕生会 6月生まれのみなさん、おめでとございます。
26	金	ごはん 鮭の西京焼き こまつなの胡麻和え すまし汁	米、上白糖、ごま	さけ、白みそ、削り節	大口町産こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	牛乳 パイ菓子	
27	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 甘辛せんべい	
29	月	ごはん いわしの甘露煮 人参のマリネサラダ 肉団子味噌汁	米、じゃがいも、上白糖、今川焼、米油	肉団子、鶏ささみフレーク、合わせみそ、煮干、いわし甘露煮	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	牛乳 ☆今川焼	
30	火	ミルクロールパン 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ バナナ	上白糖、ミルクロールパン、油	無調整豆乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、バナナ、トマト、なす、にんじん、エリンギ、かんでん(粉)	お茶 ☆ココアプリン	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb