

令和8年6月分献立表

いろは保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群			
		1,2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	
1	15	月	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁	牛乳 全粒粉クラッカー スティックチーズ	牛乳,とり肉,ツナ缶,わかめ, かつお節,チーズ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,しょうが,チンゲン サイ,にんじん,キャベツ,ね ぎ
2	16	火	ヨーグルト	磯ごはん ポイルウインナー スティック胡瓜 みそ汁	牛乳 そら豆ポテサラサンド	ヨーグルト,しらす干し,わか め,ウインナー,豆腐,かつお 節,牛乳,みそ	胚芽米,砂糖,油,食パン,じゃ がいも	にんじん,きゅうり,しめじ,ね ぎ,そらまめ,コーン缶,たま ねぎ
3	17	水	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 シーチキンカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	フルーツポンチ	牛乳,ツナ缶,ミルク,かつお 節	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,レタス,キャベツ,きゅうり, コーン缶,みかん缶,白桃缶, パイン缶
4	18	木	グレープゼ リー	胚芽米 筑前煮 キャベツの中華和え みそ汁	麦茶 いももち	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,こんにゃく,油,砂糖, 片栗粉,じゃがいも	にんじん,ごぼう,れんこん,た けのこ水煮,干しいたけ, キャベツ,たまねぎ,なす,ね ぎ
5	19	金	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 ちくわの磯辺揚げ 納豆和え えのきスープ	豆乳ココアプリン	焼き竹輪,あおのり,納豆,か つお節,豆乳,ゼラチン	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	りんご果汁,もやし,ほうれん そう,えのき,にんじん,ねぎ
6	20	土	バナナ	スパゲティミートソース トマト 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	ぶた肉,わかめ	スパゲッティ,小麦粉,油,砂 糖,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン,ト マト,ほうれんそう
8	22	月	グレープゼ リー	胚芽米 鮭の塩焼き 野菜の甘酢あえ みそ汁	肉汁そうめん	塩づけ,油揚げ,かつお節,と り肉,みそ	胚芽米,砂糖,そうめん,油	キャベツ,にんじん,コーン缶, だいこん,ねぎ,しめじ
9	23	火	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	中華丼 もやしのもみ漬け もずくスープ	9日 お誕生日会メニュー 23日 麦茶 マカロニナポリタン	ぶた肉,もずく,豆腐 9日 牛乳,生クリーム	胚芽米,油,片栗粉,砂糖 9日 カステラ 23日 マカロニ	りんご果汁,はくさい,にんじ ん,干しいたけ,しょうが,ね ぎ,もやし 9日 メロン 23日 たまねぎ,ピーマン
10	24	水	ヨーグルト	みそラーメン さわやかレモン漬け トマト	ジョア お麩ラスク	ヨーグルト,鶏がらだし,ぶた 肉,みそ	中華めん,油,砂糖,焼きふ, バター,グラニュー糖	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にん にく,もやし,にんじん,キャベ ツ,にら,コーン缶,きゅうり,レ モン,トマト
11	25	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	ロールパン 鶏肉のサラダ風マリネ リヨネーズポテト コーンスープ	麦茶 おかかごはん	牛乳,とり肉,ツナ缶,かつお 節	ロールパン,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも,バター,胚芽米	きゅうり,トマト,たまねぎ,パ セリ,にんじん,コーン缶
12	26	金	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 ハヤシライス コールスローサラダ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	牛乳,ぶた肉,ミルク	胚芽米,油,小麦粉,バター, 砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ, キャベツ,コーン缶
13	27	土	バナナ	焼きそば スティック胡瓜 麦茶	麦茶 菜飯おにぎり	ぶた肉,あおのり	中華めん,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,きゅうり
	29	月	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 豚肉の生姜焼き 小松菜の海苔和え すまし汁	牛乳 いちごジャムサンド	ぶた肉,のり,かつお節,牛乳	胚芽米,油,食パン,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,しょう が,こまつな,もやし,にんじ ん,だいこん,ねぎ
	30	火	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 いわしの蒲焼風 キャベツと人参の酢の物 みそ汁	冷やしうどん	牛乳,いわし,豆腐,かつお節, のり,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,干 しうどん	キャベツ,にんじん,オクラ,ね ぎ,きゅうり

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

お誕生日会メニュー ★ 牛乳・かたつむりケーキ



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	462	474
たんぱく質 (g)	19.5	20.0

1日の食塩目標量
1・2歳児 3.25g 未満
3歳児以上 4.25g 未満

★おいしく減塩! 「減らソルト」70プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
458	19.8	1.4	490	24.1	1.7