



6月 献立表



令和8年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児
1 月	ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き 春雨サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)		味噌 油揚げ さわら ロースハム	こめ 砂糖 ごま 春雨 ごま油 グレープフルーツゼリーの素	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:467kcal タンパク:17.9g
2 火	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ オレンジ		ウインナー	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 食塩 水	エネルギー:381kcal タンパク:10.9g
4 木	【歯と口の健康週間】玄米入りご飯 根菜汁 肉じゃが 切干大根とささみのサラダ		味噌 豚肉 鶏肉	こめ 玄米 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ しらたき グリーンピース 切干大根 チンゲン菜	水 万能つゆ みりん 穀物酢 食塩	エネルギー:414kcal タンパク:13.7g
5 金	【芒種】野菜畑ちらし寿司(七分つき) すまし汁 炒り鶏 メロン		かつおフレーク 鶏卵 かつお節 鶏肉	こめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩	きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 大根 人参 さいやんげん メロン	水 トマトケチャップ チキンスープの素 食塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:452kcal タンパク:19.5g
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ビーフ中華サラダ チーズ		味噌 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 チーズ	こめ マーマレード ビーフン 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:448kcal タンパク:18g
9 火	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ もやしの和風ドレッシング和え バナナ		味噌 たら	こめ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 バナナ	水 食塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー:355kcal タンパク:15.4g
10 水	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パイナップル		豚肉 豚レバー 木綿豆腐	こめ じゃが芋 パン粉 片栗粉	人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ハイナッフル	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:430kcal タンパク:16.8g
11 木	豚肉の味噌炒め丼(七分つき) すまし汁 海藻サラダ ココア蒸しパン		豚肉 味噌 かつお節	こめ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれん草 もやし わかめ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 食塩 穀物酢 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:484kcal タンパク:15.5g
12 金	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 納豆和え		味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 納豆	こめ さつま芋 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:400kcal タンパク:17g
15 月	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー 切干大根サラダ		味噌 油揚げ 豚肉	こめ 車麩 油 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:391kcal タンパク:12.6g
16 火	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え ゼリー(青りんご味)		味噌 焼き竹輪	こめ 小切麩 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ もやし チンゲン菜 人参	水 カレー粉 こいくちしょうゆ	エネルギー:507kcal タンパク:11.7g
18 木	麦ご飯 中華スープ 鶏つくね照り焼き やみつきキャベツ		鶏肉	こめ 押し麦 ごま油 パン粉 片栗粉 ごま	もやし 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩 万能つゆ	エネルギー:380kcal タンパク:15.4g
19 金	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯(七分つき) 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え 水ようかん		あじ 味噌 厚揚げ 鶏肉 かつお節	こめ ごま 水ようかんの素	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 白菜 オクラ 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー:462kcal タンパク:20.2g
22 月	ご飯 コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース焼き 夏野菜のペイコドサラダ チーズ		鶏肉 チーズ	こめ 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ コーン しょうが にんにく 南瓜 ズッキーニ	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 食塩	エネルギー:494kcal タンパク:19.1g
23 火	ふりかけご飯 すまし汁 ツナと切干大根入り玉子焼き 小松菜の味噌和え		ふりかけかつお かつお節 鶏卵 かつおフレーク 味噌	こめ 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 ほうれん草 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし	水 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー:366kcal タンパク:14.4g
24 水	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ		鶏肉	こめ 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 コーン しょうが きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:537kcal タンパク:13.8g
25 木	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 白菜の梅和え		味噌 厚揚げ 豚肉	こめ 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 大根 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 ねぎうめ	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:387kcal タンパク:13.9g
26 金	中華丼(七分つき) わかめスープ もやしときゅうりの酢の物 バナナ		豚肉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ わかめ もやし きゅうり バナナ	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:409kcal タンパク:12.4g
29 月	ご飯 味噌汁 まぐろのフライ マカロニサラダ オレンジ		味噌 油揚げ まぐろフライ	こめ 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ きゅうり 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 食塩	エネルギー:530kcal タンパク:18.1g
30 火	ハヤシライス(七分つき) フレンチサラダ パイナップル		豚肉	こめ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト キャベツ きゅうり パプリカ パイナップル	水 ハヤシフレーク 穀物酢 食塩	エネルギー:467kcal タンパク:11.6g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	422	14.8	12.2	100	1.2
幼児 平均量	438	15.4	11.5	101	1.1