

令和8年度 6月 献立表

井堀保育園



日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	3歳未満児	3歳以上児
1月	15日	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	I補* -: 485kcal たんばく質: 19g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.3g	I補* -: 546kcal たんばく質: 20.6g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.6g
2月	18日	牛乳	パン レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳 いりこ	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	I補* -: 436kcal たんばく質: 18.4g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 2g	I補* -: 535kcal たんばく質: 22.6g 脂質: 17g 食塩相当量: 2.2g
3月	17日	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツボンチ	鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ パナ パイナップル もも缶	I補* -: 459kcal たんばく質: 19.9g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.2g	I補* -: 514kcal たんばく質: 21.5g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 1.7g
4月	26日	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し 飲むヨーグルト 牛乳 だし昆布	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	I補* -: 432kcal たんばく質: 19.7g 脂質: 8.2g 食塩相当量: 1.4g	I補* -: 479kcal たんばく質: 21.5g 脂質: 6.4g 食塩相当量: 1.7g
5月		牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	I補* -: 462kcal たんばく質: 19g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.2g	I補* -: 519kcal たんばく質: 20.6g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.5g
6月	22日	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	I補* -: 476kcal たんばく質: 18.3g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 1.9g	I補* -: 537kcal たんばく質: 19.5g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 2.2g
8月	29日	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しぶどう にんじんジュース	I補* -: 458kcal たんばく質: 20.9g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.1g	I補* -: 512kcal たんばく質: 23g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.4g
9月		牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳	米 トマトケチャップ カレールウ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	I補* -: 468kcal たんばく質: 19.4g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 1.2g	I補* -: 526kcal たんばく質: 20.9g 脂質: 22g 食塩相当量: 1.9g
10月	23日	牛乳	ごはん 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 *黒糖もち	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん ねぎ	I補* -: 463kcal たんばく質: 17g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.7g	I補* -: 519kcal たんばく質: 18g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 2g
11月		牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきとにんじのみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 煮干し みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	I補* -: 444kcal たんばく質: 19.8g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.1g	I補* -: 497kcal たんばく質: 21.4g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.6g
12月	25日	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめ中華スープ	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	I補* -: 491kcal たんばく質: 23.1g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.9g	I補* -: 553kcal たんばく質: 25.8g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.2g
13月	27日	牛乳	ごはん 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが パナ	I補* -: 429kcal たんばく質: 18.5g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.7g	I補* -: 595kcal たんばく質: 20.6g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.9g
16月	30日	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい チーズ	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり にんじん ねぎ	I補* -: 450kcal たんばく質: 21.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.2g	I補* -: 507kcal たんばく質: 23.4g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.5g
20日		牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	牛肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ クッキー	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	I補* -: 506kcal たんばく質: 17.7g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.9g	I補* -: 574kcal たんばく質: 19g 脂質: 19g 食塩相当量: 2.4g
24日		牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 クッキー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	I補* -: 485kcal たんばく質: 22.2g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.1g	I補* -: 546kcal たんばく質: 24.5g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.5g
19日	誕生会	牛乳	ガバオライス 青のり香るチキンフライ グリーンサラダ ユースープ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 鶏むね肉 青のり ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ 鶏からスープの素 酒 みりん てんぷら粉 マヨネーズ 酢 サラダ油 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ(赤) ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ ネーブルオレンジ	I補* -: 479kcal たんばく質: 23.4g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.6g	I補* -: 529kcal たんばく質: 25.3g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.9g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※19日は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。

月平均栄養価	年齢	区分	I補* - Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	加シム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	457(483)	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	1.5
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	528(556)	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8