

令和8年6月 献立表

三萩野保育園

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月	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	1杯*:-485kcal たんぱく質:19g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.3g	1杯*:-546kcal たんぱく質:20.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.6g
2火	18木	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 グリンピース キャベツ 小松菜	1杯*:-396kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g	1杯*:-535kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g
3水	17水	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 *フルーツポンチ	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 パナナ みかん(缶) もも(缶)	1杯*:-459kcal たんぱく質:19.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-514kcal たんぱく質:21.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g
4木	26金	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	1杯*:-432kcal たんぱく質:19.7g 脂質:8.2g 食塩相当量:1.4g	1杯*:-479kcal たんぱく質:21.5g 脂質:6.4g 食塩相当量:1.7g
5金		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	1杯*:-485kcal たんぱく質:22.2g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.1g	1杯*:-546kcal たんぱく質:24.5g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.5g
6土	20土	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	1杯*:-476kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	1杯*:-537kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.3g
8月	19金	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 ピーマン 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	1杯*:-458kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.1g	1杯*:-512kcal たんぱく質:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g
9火	24水	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	1杯*:-468kcal たんぱく質:19.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-526kcal たんぱく質:20.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.6g
10水	23火	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	1杯*:-463kcal たんぱく質:17g 脂質:16g 食塩相当量:1.7g	1杯*:-519kcal たんぱく質:18g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g
11木		牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきとにんじんのみそ汁	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	1杯*:-444kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.1g	1杯*:-497kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g
12金	25木	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめの中華スープ	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	1杯*:-491kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	1杯*:-553kcal たんぱく質:25.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.1g
13土	27土	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 パナナ	1杯*:-429kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g	1杯*:-595kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
16火	30火	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 パセリ にんじん ねぎ	1杯*:-450kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-507kcal たんぱく質:23.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.5g
22月		牛乳	ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 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) ピーマン 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	1杯*:-479kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.6g	1杯*:-529kcal たんぱく質:25.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.9g
29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	1杯*:-462kcal たんぱく質:19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-519kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g