



令和8年6月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
昼食	アジの煮つけ ブロッコリーとかにかま和え (ブロッコリー、かにかま、コーン) みそ汁 (しめじ、ねぎ、かぼちゃ) グレープフルーツ	しょうゆラーメン (中華麺、豚肉、キャベツ、コーン ねぎ、チャーシュー、メンマ) 餃子 バナナ	鶏肉のかりん揚げ (鶏肉、ブロッコリー) キャベツのごまサラダ (キャベツ、コーン、きゅうり、人参) みそ汁 (油揚げ、ほうれん草、豆腐) フルーチェ	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも ピーマン) 挽肉とブロッコリーの炒め物 (豚挽肉、人参、ブロッコリー) わかめスープ (わかめ、人参、ねぎ) 手作りゼリー	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) ささみ中華サラダ (蒸し鶏、チンゲン菜、もやし) たまねぎスープ (玉ねぎ、コーン、いんげん) オレンジ	鶏肉となすの煮物 (油揚げ、鶏肉、なす、人参) もやしのごま酢和え (もやし、小松菜) みそ汁 (わかめ、大根) ゼリー	
午後おやつ	マリービスケット 牛乳 エネルギー：427kcal脂質：9.1g たんぱく質：20.0g塩分：1.4g	◎おなかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：521kcal脂質：10.0g たんぱく質：18.3g塩分：2.9g	◎ちんすこう 麦茶 エネルギー：613kcal 脂質：27.4g たんぱく質：19.9g塩分：1.2g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：552kcal 脂質：21.8g たんぱく質：20.4g塩分：2.0g	◎セサミトースト 牛乳 エネルギー：501kcal 脂質：17.8g たんぱく質：20.3g塩分：1.5g	せんべい ビルクル エネルギー：489kcal 脂質：10.8g たんぱく質：15.8g塩分：1.6g	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
昼食	ミートボール和風あんかけ マカロニサラダ (マカロニ、コーン、きゅうり) 中華スープ (チンゲン菜、人参、えのき) グレープフルーツ	ロールパン クリームシチュー (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ 人参) アスパラソテー (キャベツ、人参、ベーコン アスパラガス、コーン) 手作りゼリー	チャプチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン 春雨、にら) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、人参) わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、ねぎ) バナナ	さわらのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) すまし汁 (白菜、ほうれん草、しいたけ) フルーチェ	照り焼きチキン ブロッコリーの中華和え (ブロッコリー、ツナ、もやし) 根菜汁 (大根、ごぼう、人参) グレープフルーツ	豆腐のうま煮 (豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参 小松菜) キャベツののり和え (キャベツ、きゅうり) みそ汁 (切干大根、しめじ、人参) ゼリー	ビスケット ビルクル エネルギー：464kcal 脂質：7.4g たんぱく質：14.2g塩分：1.3g
午後おやつ	◎ミルクマフィン 麦茶 エネルギー：502kcal脂質：17.0g たんぱく質：14.5g塩分：1.6g	◎コーンフレーククランチ 麦茶 エネルギー：564kcal脂質：19.5g たんぱく質：12.9g塩分：2.6g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：511kcal脂質：13.3g たんぱく質：17.7g塩分：2.2g	◎豆腐ドーナツ ビルクル エネルギー：505kcal 脂質：13.8g たんぱく質：18.4g塩分：2.4g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：504kcal 脂質：14.9g たんぱく質：18.1g塩分：2.6g	ビスケット ビルクル エネルギー：464kcal 脂質：7.4g たんぱく質：14.2g塩分：1.3g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼食	煮込みハンバーグ (ハンバーグ、玉ねぎ、えのき) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参 コーン) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、ねぎ) ピーチヨーグルト (桃、ヨーグルト)	コロケ ビーフンサラダ (ビーフン、きゅうり、卵、ハム) わかめスープ (わかめ、人参、ねぎ) グレープフルーツ	★お楽しみクッキング★ わかめおにぎり 豚やきにく (豚肉、キャベツ、人参) かわりきんぴら (ごぼう、れんこん、人参、ひじき いんげん) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、高野豆腐) 手作りゼリー	キーマカレー (豚挽肉、玉ねぎ、人参) マゼドアンサラダ (じゃがいも、きゅうり、コーン) バナナ	八宝菜 (豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ 白菜、たけのこ) かぼちゃの揚げ焼き ワタンスープ (ワタん、玉ねぎ、人参、にら) パイナップル	照り焼きハンバーグ 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参) みそ汁 (白菜、麩、わかめ) ゼリー	ビスケット ビルクル エネルギー：436kcal 脂質：6.8g たんぱく質：9.6g塩分：2.1g
午後おやつ	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：507kcal脂質：14.3g たんぱく質：15.8g塩分：1.6g	◎きなこのおはぎ風 牛乳 エネルギー：551kcal脂質：10.8g たんぱく質：13.4g塩分：1.7g	◎おからかりんどう ビルクル エネルギー：618kcal 脂質：17.1g たんぱく質：16.6g塩分：2.0g	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー：525kcal 脂質：16.8g たんぱく質：18.1g塩分：1.1g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：537kcal 脂質：18.0g たんぱく質：14.2g塩分：1.6g	ビスケット ビルクル エネルギー：436kcal 脂質：6.8g たんぱく質：9.6g塩分：2.1g	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼食	サバのみそ煮 高野豆腐の煮物 (高野豆腐、大根、人参) みそ汁 (わかめ、豆腐、麩) フルーチェ	冷やしたぬきうどん (うどん、揚げ玉、蒲鉾、わかめ きゅうり) 油揚げと小松菜のおかか和え (油揚げ、もやし、小松菜、人参) ちくわの磯辺揚げ オレンジ	チキントマト煮 (鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参) 大根ときゅうりのさっぱり和え (大根、きゅうり) みそ汁 (玉ねぎ、えのき、ねぎ) グレープフルーツ	マーボーなす (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、なす) 春雨ナムル (春雨、チンゲン菜、人参) 中華スープ (白菜、コーン、にら) 手作りゼリー	鶏肉のタルタルソースのせ (鶏肉、玉ねぎ) ブロッコリーのゆかり和え (ちくわ、ブロッコリー、もやし) 具沢山汁 (大根、人参、里芋、油揚げ、小松菜 ねぎ、高野豆腐) バナナ	豚肉のざっぱり和え (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) キャベツのおかか和え (キャベツ、きゅうり) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、高野豆腐) ゼリー	◎…手作りおやつ
午後おやつ	◎いちごスコーン 牛乳 エネルギー：554kcal脂質：18.4g たんぱく質：22.6g塩分：2.0g	◎星食ベよ ジョア エネルギー：402kcal脂質：11.2g たんぱく質：16.2g塩分：2.3g	◎ごまちんすこう 牛乳 エネルギー：510kcal 脂質：17.0g たんぱく質：16.1g塩分：1.4g	◎マシュマロサンド 麦茶 エネルギー：546kcal 脂質：15.8g たんぱく質：12.7g塩分：1.3g	◎きなこマフィン 麦茶 エネルギー：523kcal 脂質：19.7g たんぱく質：19.6g塩分：1.3g	せんべい ビルクル エネルギー：414kcal 脂質：9.9g たんぱく質：15.6g塩分：1.5g	
日付	29日	30日					
昼食	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) スパグッティサラダ (パスタ、キャベツ、人参 きゅうり) 中華スープ (わかめ、えのき、ねぎ) グレープフルーツ	筑前煮 (鶏肉、大根、ごぼう、人参 絹さや) のり納豆 (納豆、のり) キャベツのごまサラダ (キャベツ、きゅうり、人参) 手作りゼリー				◎…手作りおやつ	ごはんのいらない日 2日、9日、17日、23日
午後おやつ	◎フルーツサンド 麦茶 エネルギー：512kcal脂質：17.6g たんぱく質：18.6g塩分：1.4g	◎ムーンライト ジョア エネルギー：597kcal脂質：16.6g たんぱく質：22.0g塩分：0.9g	エネルギー：597kcal 脂質：16.6g たんぱく質：22.0g塩分：0.9g				

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 653kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給与栄養目標値です。栄養師にこはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。