



令和8年6月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	ヨーグルト	りんごどやさいジュース	ビスケット 牛乳	味しるべ 麦茶	ジョア	りんごどやさいジュース
昼食	ごはん アジの煮つけ ブロッコリーとかにかまかめ和え (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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 (鶏肉、人参、ピーマン) みそ汁 (しょうゆ、しょうが、みょうろ、人参) たまねぎスープ (玉ねぎ、コーン、いんげん) オレンジ	ごはん 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：399kcal 脂質：8.0g たんぱく質：18.5g 塩分：1.5g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：436kcal 脂質：6.4g たんぱく質：13.8g 塩分：2.2g	◎ちんすこう 麦茶 エネルギー：529kcal 脂質：22.2g たんぱく質：17.3g 塩分：1.2g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：17.2g たんぱく質：16.0g 塩分：2.0g	◎セサミトースト 牛乳 エネルギー：462kcal 脂質：14.1g たんぱく質：21.0g 塩分：1.4g	せんべい ビルクル エネルギー：380kcal 脂質：8.4g たんぱく質：11.2g 塩分：1.7g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	クラッカー 牛乳	やさいジュース	雪の宿 牛乳	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	やさいジュース
昼食	ごはん 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 バナナ	ごはん チャブチェ (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	ごはん 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) ずまし汁 (白菜、ほうれん草) フルーチェ	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーの中和和え (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	ごはん 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
午後おやつ	◎ミルクマフィン 麦茶 エネルギー：443kcal 脂質：16.9g たんぱく質：12.9g 塩分：1.5g	◎コーンフレーククランチ 麦茶 エネルギー：442kcal 脂質：14.1g たんぱく質：8.2g 塩分：2.1g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：430kcal 脂質：13.4g たんぱく質：15.9g 塩分：1.8g	◎豆腐ドーナッツ ビルクル エネルギー：423kcal 脂質：12.2g たんぱく質：13.6g 塩分：2.0g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：483kcal 脂質：17.2g たんぱく質：19.2g 塩分：1.2g	ビスケット ビルクル エネルギー：408kcal 脂質：5.9g たんぱく質：10.8g 塩分：1.1g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	りんごジュース	ビスケット 麦茶	ジョア	クラッカー 麦茶	ビスコ 麦茶	りんごジュース
昼食	ごはん 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)	ごはん コロッケ 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	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	ごはん 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	ごはん 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 ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) パイナップル	ごはん 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
午後おやつ	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：440kcal 脂質：12.1g たんぱく質：12.5g 塩分：1.3g	◎きなこのおはぎ風 牛乳 エネルギー：417kcal 脂質：8.8g たんぱく質：10.1g 塩分：1.2g	ほたほた焼き ビルクル エネルギー：465kcal 脂質：8.2g たんぱく質：17.3g 塩分：1.5g	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー：422kcal 脂質：14.3g たんぱく質：14.3g 塩分：0.9g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：452kcal 脂質：16.3g たんぱく質：11.1g 塩分：1.2g	ビスケット ビルクル エネルギー：417kcal 脂質：5.7g たんぱく質：7.8g 塩分：1.4g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	やさいジュース	クラッカー 麦茶	ヨーグルト	ビスケット 牛乳	ジョア	やさいジュース
昼食	ごはん 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	冷やしためきうどん (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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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) みそ汁 (大根、人参、里芋、油揚げ、小松菜、ねぎ、高野豆腐) バナナ	ごはん 豚肉のさっぱり和え (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
午後おやつ	◎いちごスコーン 牛乳 エネルギー：464kcal 脂質：13.8g たんぱく質：16.6g 塩分：1.7g	◎きなこマフィン 麦茶 エネルギー：342kcal 脂質：9.6g たんぱく質：13.8g 塩分：1.9g	◎ごまちんすこう 牛乳 エネルギー：457kcal 脂質：14.5g たんぱく質：15.3g 塩分：1.1g	◎マシュマロサンド 麦茶 エネルギー：493kcal 脂質：15.9g たんぱく質：12.7g 塩分：1.2g	◎きなこマフィン 麦茶 エネルギー：470kcal 脂質：15.7g たんぱく質：20.5g 塩分：1.4g	せんべい ビルクル エネルギー：369kcal 脂質：7.9g たんぱく質：11.9g 塩分：1.2g
日付	29日	30日				
午前おやつ	ヨーグルト	雪の宿 麦茶				
昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) スパゲッティサラダ (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	ごはん 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
午後おやつ	◎フルーツサンド 麦茶 エネルギー：457kcal 脂質：15.1g たんぱく質：17.3g 塩分：1.5g	ムーンライト ジョア エネルギー：462kcal 脂質：13.2g たんぱく質：17.2g 塩分：0.7g				

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 553kcal (574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給当栄養目標値です。栄養価はご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。