

2026年度

6月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15 ／ 月	ご飯 豚肉のみそ炒め 春雨サラダ 五目野菜のスープ	牛乳 チーズカレー蒸しパン	米／なたね油／てんさい糖／ごま油／普通はるさめ(乾)／きび糖／薄力粉	豚モモ肉／米みそ(赤色辛みそ)／甜面醬／ロースハム／豚モモ肉／牛乳／プロセスチーズ	キャベツ／青ピーマン／にんじん／にんにく／しょうが／きゅうり／りょくとうもやし／玉葱／セロリー／ぶなしめじ
2 16 ／ 火	カレー南蛮風パスタ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	マカロニ・スパゲッティ／なたね油／無塩バター／上白糖／米	豚モモ肉／パルメザンチーズ／ロースハム／ヨーグルト(全脂無糖)／塩ざけ	玉葱／にんじん／にんにく／さやえんどう／レタス／アスパラガス／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル缶詰
3 17 ／ 水	ご飯 塩昆布チャンプルー もやしときのこの梅和え 豚とごぼうのすまし汁	牛乳 カルシウムクッキー	米／なたね油／きび糖／無塩バター／薄力粉／かたくり粉	塩昆布／豚肩ロース(脂身付)／生揚げ／かつお加工品(かつお節)／豚ひき肉／牛乳／かたくりいわし(煮干し)	ねぎ／にんじん／にら／しょうが／りょくとうもやし／きゅうり／梅(漬漬)／えのきたけ／エリンギ／ごぼう／だいこん
4 ／ 木	ソフトフランス キャベツのトマトクリーム煮 サイコロサラダ オクラと野菜のスープ	牛乳 ずんだ餅	フランスパン／薄力粉／なたね油／てんさい糖／じゃがいも／きび糖／上白糖／米	鶏モモ肉／クリーム(乳脂肪)／豚ひき肉／牛乳	キャベツ／にんじん／マッシュルーム／生しいたけ／玉葱／ブロッコリー／さやいんげん／とうもろこし缶詰(ホール)／ぶなしめじ／オクラ／かぶ／えだまめ
5 ／ 金	チキンライス(アルファ米) クリームスープ(レトルト)	ライスクッキーいちご 野菜生活100	炊き出し訓練を行います。 アルファ米やレトルトの防災食、おやつを使用します。		
18 ／ 木	ソフトフランス キャベツのトマトクリーム煮 サイコロサラダ オクラと野菜のスープ	牛乳 小倉抹茶蒸しパン	フランスパン／薄力粉／なたね油／てんさい糖／じゃがいも／きび糖／甘納豆(あずき)	鶏モモ肉／クリーム(乳脂肪)／豚ひき肉／牛乳	キャベツ／にんじん／マッシュルーム／生しいたけ／玉葱／ブロッコリー／さやいんげん／とうもろこし缶詰(ホール)／ぶなしめじ／オクラ／かぶ
19 ／ 金	ヤングコーンとツナの炊き込みご飯 和風梅チキン えのきとトマトの和サラダ 豚肉とじゃが芋のみそ汁	牛乳 いちごラスク はっぱなせんべい	米／かたくり粉／薄力粉／なたね油／きび糖／ごま油／じゃがいも	まぐろ缶詰(水煮ルー付付)／鶏モモ肉／焼きのり／生わかめ／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／豚ばら肉／麦みそ／牛乳	ヤングコーン／サラダ菜／ねぎ／梅びしお／梅(漬漬)／トマト／えのきたけ／きゅうり／りょくとうもやし／キャベツ／玉葱
6 20 ／ 土	野菜豚丼 人参ともやしのナムル 挽肉とわかめのスープ	牛乳 おかかおにぎり	米／かたくり粉／なたね油／ごま／きび糖／ごま油	豚モモ肉／豚ひき肉／生わかめ／牛乳／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／玉葱／にんじん／ぶなしめじ／りょくとうもやし／かぶ
8 22 ／ 月	ご飯 中華風肉じゃが ほうれん草の中華和え みそワンドンスープ	牛乳 しそ明太マカロニ	米／じゃがいも／なたね油／きび糖／ごま油／ごま／ワンドンの皮／マカロニ・スパゲッティ	豚モモ肉／蒸しかまぼこ／麦みそ／牛乳／たらこ	にんじん／玉葱／さやいんげん／にんにく／ほうれん草／えのきたけ／だいこん／キャベツ／りょくとうもやし／とうもろこし缶詰(ホール)／しそ葉
9 23 ／ 火	食パン すずきと新ごぼうのトマト煮 麦のいろいろサラダ じゃが芋とアスパラのスープ	牛乳 玄米入り煮干しチャーハン	食パン／なたね油／米／おおむぎ(押麦)／オリブ油／じゃがいも／無塩バター／水稲穀粒(玄米)／ごま油	すずき／ロースハム／鶏ひき肉／牛乳／かたくりいわし(煮干し)	ごぼう／アスパラガス／玉葱／トマト缶詰(ホール)／れんこん／セロリー／きゅうり／トマト／とうもろこし缶詰(ホール)／レモン(果汁・生)／葉ねぎ／にんじん
10 24 ／ 水	けんちん丼 じゃがいも青菜の和え物 わかめと油揚げのみそ汁	麦茶 あじさいヨーグルト	米／なたね油／サフラワー油／じゃがいも／上白糖	木綿豆腐／鶏ひき肉／しらす干し(半乾燥品)／生わかめ／油揚げ／麦みそ／寒天／ヨーグルト(全脂無糖)／焼き海苔	にんじん／生しいたけ／ねぎ／こまつな／りょくとうもやし／玉葱／ぶどうストリートジュース
11 25 ／ 木	ご飯 ささ身の梅じそ焼き 切干サラダ 冬瓜のおつゆ	牛乳 蒸し羊羹とくだもの	米／きび糖／なたね油／かたくり粉／サフラワー油／さつまいも／薄力粉	鶏ささ身／ロースハム／鶏ひき肉／牛乳／あずき(さらし)	梅びしお／梅(漬漬)／しそ葉／切干しいたけ／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／玉葱／とうがん／生しいたけ／ねぎ／メロン
12 26 ／ 金	紫陽花麺 じゃがいもの磯辺揚げ いんげんと鶏肉の胡麻和え	牛乳 米粉のチヂミ	干しうどん(乾)／なたね油／じゃがいも／薄力粉／ごま／きび糖／ごま油／米粉	ロースハム／たまご／あおのり／鶏若鶏肉胸(皮付き)／牛乳／豚ひき肉／しらす干し(微乾燥品)	きゅうり／トマト／さやいんげん／りょくとうもやし／にら／とうもろこし缶詰(ホール)
13 27 ／ 土	豚肉と小松菜のあんかけ かぼちゃと鶏肉の甘煮 白菜となめこのみそ汁	麦茶 牛乳寒天	米／なたね油／かたくり粉／きび糖／上白糖	豚モモ肉／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／麦みそ／寒天／牛乳	たけのこ(ゆで)／こまつな／玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／グリーンピース／なめこ／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ／温州蜜柑缶詰(果肉)
29 ／ 月	ご飯 鶏の照り焼きりんごソース じゃが芋の南蛮煮 沢煮椀	牛乳 甘食	米／きび糖／なたね油／かたくり粉／じゃがいも／米油／無塩バター／薄力粉	鶏モモ肉／豚ひき肉／ベーコン／牛乳／たまご／加糖練乳	しょうが／キャベツ／りんご／玉葱／にんじん／えだまめ／ごぼう／たけのこ(水煮)／生しいたけ／ねぎ
30 ／ 火	ご飯 牛肉とトマトのウスター炒め なすとねぎのナムル レタスと豆腐のスープ	牛乳 ガバオライス	米／じゃがいも／なたね油／ごま油／ごま／きび糖	和牛モモ／生わかめ／木綿豆腐／牛乳／鶏ひき肉	トマト／玉葱／なす／ねぎ／りょくとうもやし／にんじん／レタス／赤ピーマン／にんにく／バジル
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	531kcal 16.6g	タンパク質 食塩相当量	21.6g 1.8g