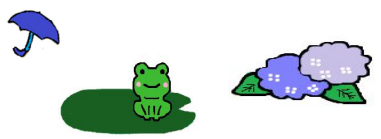




6月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

曜	日			お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	1	15	29	豚すき丼 もろきゅう 鶏団子とおおさのみそ汁	米粉の肉まん 牛乳	米・豚肉・玉葱・いんげん・白滝・人参・ ごぼう・刻みのり・きゅうり・鶏肉・生姜・ あおさ・米粉・ベーキングパウダー・牛乳・ 長葱・えのき	よう かん	8 22	ミートソーススパゲティ※ チキンと夏野菜のシーザーサラダ風 レタススープ	8日 メロンゼリー※ 22日 あじさいゼリー お茶	パスタ・豚肉・なす・玉葱・人参・にんにく・ マッシュルーム・トマト・トマトジュース・かぼちゃ・ 人参・さつまいも・ブロッコリー・レタス・セロリ・ ベーコン・メロン・桃缶・みかん缶・サイダー・ アガー・りんごジュース・ぶどうジュース・お茶	せん べい
火	2	16	30	食パン(はちみつマーガリン)※ 鰯のカレームニエル ほうれん草とウインナーのソテー 具だくさんスープ	しらすと青菜のおにぎり お茶	食パン・マーガリン・はちみつ・鰯・ほうれん草・ 玉葱・ウインナー・人参・キャベツ・豚肉・ コーン・米・しらす・小松菜・ごま・お茶	米 粉 ク ビ キ	9 23	ドライカレー ハーブグリーンサラダ 夏野菜のスープ (9日のみ +バナナ)	さぬきうどん※ お茶	米・玉葱・にんにく・生姜・人参・ピーマン・ 豚肉・レーズン・トマト・サニーレタス・コーン・ベーコン・ パジル・スッキーニ・オクラ・なす・かぼちゃ・ バナナ・うどん・お茶	米 菓 子
水	3	17		玄米ごはん 鶏肉の生姜焼き 海藻サラダ 南瓜のみそ汁	ほうれん草チーズ蒸しパン※ 牛乳	玄米・鶏肉・にんにく・生姜・レタス・トマト・ わかめ・ふのり・ツナ缶・玉葱・人参・ 豆腐・ほうれん草・かぼちゃ・MIX粉・ マーガリン・チーズ・牛乳	せん べい	10 24	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 ズッキーニと人参のしりしり きのこのみそ汁	じゃがもち 牛乳	米・厚揚げ・鶏肉・春雨・人参・長葱・ ズッキーニ・ツナ缶・豚肉・玉葱・椎茸・ えのき・舞茸・じゃが芋・マーガリン・牛乳	米 粉 ク ビ キ
木	4	18		ゆかりごはん 豆腐の鶏そぼろあんかけ ひじきサラダ オクラのみそ汁	パジルチーズトースト※ 牛乳	米・ゆかり・豆腐・鶏肉・ひじき・きゅうり・ 人参・キャベツ・コーン・卵なしマヨネーズ・ 油揚げ・玉葱・オクラ・食パン・チーズ・パジル・ 牛乳	米 菓 子	11 25	玄米ごはん 鰯の塩焼き ひじきときゅうりの酢の物 夏のっぺい汁	ももマフィン※ 牛乳	玄米・鰯・ひじき・ツナ缶・きゅうり・ わかめ・人参・長ねぎ・ごぼう・里芋・ 鶏肉・オクラ・MIX粉・桃缶・牛乳	よう かん
金	5	19		ごはん 青椒肉絲 春雨とわかめのサラダ 白菜と帆立のスープ	ほうじ茶スコーン※ 牛乳	米・豚肉・ピーマン・筍水煮・生姜・春雨・ わかめ・きゅうり・もやし・ハム・白菜・ 人参・帆立缶・ほうれん草・MIX粉・ ほうじ茶・牛乳	せん べい	12 26	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツと豚しゃぶのサラダ なすのみそ汁	きなこクッキー※ 牛乳	米・木綿豆腐・豚肉・米パン粉・玉葱・ 干し椎茸・人参・しそ・キャベツ・豚肉・ きゅうり・梅干し・豆腐・なす・さつま芋・ 薄力粉・きなこ・マーガリン・牛乳	せん べい
土	6	20		鶏の照り焼き丼 わかめスープ	芋ようかん チーズ 牛乳	米・鶏肉・長葱・わかめ・玉葱・人参・ えのき・干し椎茸・芋ようかん・チーズ・ 牛乳	米 粉 ク ビ キ	13 27	あんかけご飯 角切りスープ	おにぎり 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・もやし・ 鶏肉・チンゲン菜・大根・じゃが芋・おにぎり・ 米粉クッキー・牛乳	よう かん

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 549kcal たんぱく質 22.8g 脂質18.9g 塩分1.5g

🌸 代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、小麦・メロンです。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はジュース・スープ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート バナナ
今月のおやつ メロンゼリー※

～今月の郷土食～

さぬきうどん(香川)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2026. 6月

カレーピラフ

(4人分)

米	2合
ウインナー	40 g
鶏もも	30 g
玉葱	小さめ1/2個
ミックスベジタブル	60 g
鶏がらスープの素	適量
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々

- ①米を洗米し、鶏がらスープの素と水を入れて浸水する
- ②ウインナー・鶏ももを炒め、玉葱・ミックスベジタブルも加えて炒める
- ③カレー粉の半量を②に入れて炒め、塩で軽く味付けする
- ④カレー粉の残りの半量は①に入れて炊飯する
- ⑤米が炊き上がったら③と④を炒め合わせる

緑茶クッキー

(約20枚分)

薄力粉	130 g
マーガリン	48 g
砂糖	30 g
練乳	30 g
牛乳	10 g
緑茶の粉	4 g

- ①マーガリンに砂糖を加え、クリーム状になるまで混ぜる
- ②牛乳と練乳を加えて混ぜる
- ③薄力粉と緑茶の粉はあわせてふるっておき②にさっくりと混ぜていく
- ④好きな形に分けて170℃のオーブンで10～15分焼いて完成！