

6月献立表

2026年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	1 15 29	茄子のミートソーススパゲティ グリル野菜 レタススープ	おかかチーズおにぎり お茶	パスタ・茄子・玉葱・人参・ニンニク・マッシュルーム・ 豚肉・トマトジュース・南瓜・パプリカ・さつま芋・ パセリ・パセリ・セロリ・ピーマン・レタス・コーン・ ベーコン・米・おかか・チーズ・お茶	8 22	ごはん 豆腐のニンニク醤油焼き ひじきサラダ オクラのみそ汁	ブルーベリーマフィン 牛乳	米・豆腐・ニンニク・ひじき・きゅうり・人参・ キャベツ・コーン・きゅうり・コーン・卵除たまごネズ・ 玉葱・オクラ・油揚げ・えのき・MIX粉・牛乳・ ブルーベリー・レモン・薄力粉
火	2 16 30	玄米ごはん 豚肉とわかめの梅炒め じゃが芋と空豆の煮物 納豆汁	バナナヨーグルト お茶	玄米・豚肉・長葱・人参・わかめ・梅干し・ 海苔・じゃが芋・空豆・ベーコン・マーガリン・ 納豆・玉葱・えのき・小葱・油揚げ・ ヨーグルト・バナナ・レモン・お茶	9 23	豚丼 もろきゅう アーサー汁	ちゃんぽん お茶	米・豚肉・玉葱・いんげん・人参・白滝・ 海苔・干し椎茸・ごぼう・きゅうり・あおさ・ 豆腐・えのき・生姜・中華麺・もやし・ キャベツ・コーン・お茶
水	3 17	おかひじき炒飯 コロコロサラダ かぶのスープ	3日 メロンゼリー 17日 あじさいゼリー お茶	米・おかひじき・長葱・人参・椎茸・しらす・ ベーコン・ウインナー・コーン・さつま芋・人参・ きゅうり・ハム・鶏肉・かぶ・キャベツ・玉葱・ じゃが芋・ニンニク・牛乳・アガー・サイダー・メロン・ みかん缶・桃缶・りんごジュース・ ぶどうジュース・お茶	10 24	ロールパン スズキのムニエル キャベツとウインナーのソテー レンズ豆のスープ	じゃが餅 牛乳	ロールパン・スズキ・薄力粉・マーガリン・レモン・パセリ・ キャベツ・玉葱・コーン・ウインナー・さつま芋・人参・ セロリ・レンズ豆・じゃが芋・チーズ・牛乳
木	4 18	ごはん 鯉の塩焼き 春雨の酢の物 夏のっぺい汁	ぶどうクッキー 牛乳	米・鯉・春雨・きゅうり・みかん缶・ 長葱・ごぼう・人参・里芋・鶏肉・ 干し椎茸・オクラ・マーガリン・レーズン・ 薄力粉・MIX粉・牛乳	11 25	ごはん 青椒肉絲 トマトサラダ 白菜の中華スープ	水無月蒸しパン 牛乳	米・豚肉・ピーマン・筍・生姜・トマト・きゅうり・ ゴマ・白菜・春雨・人参・えのき・玉葱・ 小葱・MIX粉・小豆缶・牛乳
金	5 19	ごはん 豆腐のハンバーグ キャベツと豚しゃぶの梅しょうゆ 具だくさんみそ汁	しらすトースト 牛乳	米・豆腐・鶏肉・パン粉・玉葱・椎茸・人参・ しそ・キャベツ・豚肉・きゅうり・梅干し・ さつま芋・ほうれん草・切干大根・食パン・ しらす・マーガリン・海苔・牛乳	12 26	ドライカレー お豆のサラダ 夏野菜スープ	ほうじ茶のスコーン 牛乳	米・玉葱・ニンニク・生姜・人参・ピーマン・鶏肉・ レーズン・薄力粉・カレー粉・ひよこ豆・金時豆・ じゃが芋・きゅうり・パセリ・ベーコン・スズキ・ 茄子・えのき・オクラ・南瓜・MIX粉・ほうじ茶・ 豆乳・牛乳
土	6 20	蕪油飯 もやしのスープ	お菓子※ 牛乳	米・ニラ・椎茸・豚肉・もやし・わかめ・ 長葱・人参・えのき・鶏肉・ゴマ・ お菓子・牛乳	13 27	五目鶏めし キャベツのみそ汁	お菓子※ 牛乳	米・鶏肉・人参・干し椎茸・ごぼう・ いんげん・玉葱・キャベツ・しめじ・コーン・ お菓子・牛乳

★ 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 527cal たんぱく質 22.1g 脂質 16.9g 塩分 1.4g

★ 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、鶏卵、ナッツ類(栗・ココア・ココナッツを除く)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、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★ 揚げ油は新しい菜種油を使用します。



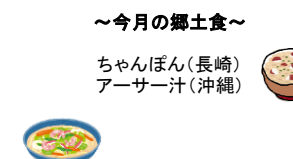
お誕生日を祝って

今月のデザート びわ
今月のおやつ メロンゼリー



～今月の郷土食～

ちゃんぽん(長崎)
アーサー汁(沖縄)

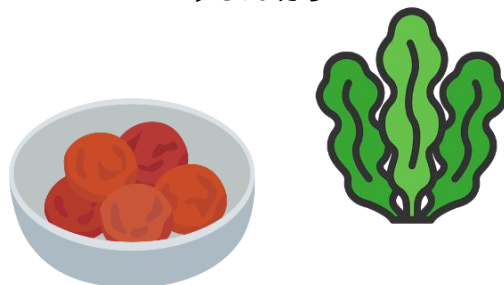


☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

豚肉とわかめの梅炒め

(大人2人子ども2人分)

豚肉	300 g	食べやすい大きさに切る
長葱	2/3本	短冊切り
人参	30 g	短冊切り
塩蔵わかめ	13 g	水で戻して細かく刻む
梅干し	9 g	みじん切り
オリーブ油	少々	
醤油	1.5 g	
刻み海苔	1 g	

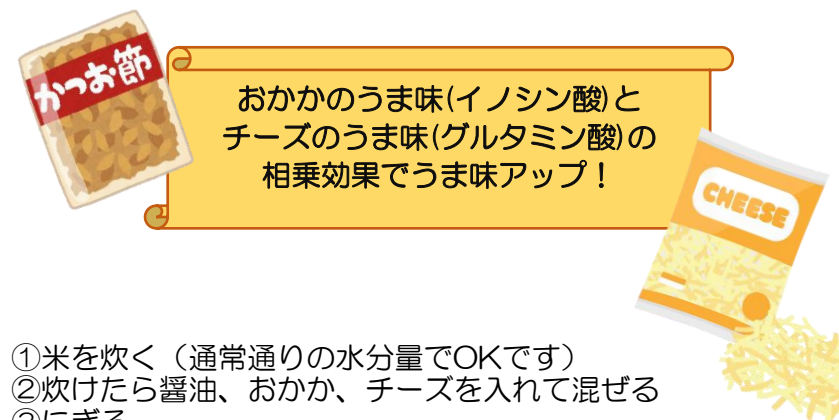


- ①フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
- ②人参と長葱を加えて炒め、梅干しを入れて味を絡ませる。
- ③わかめも入れて炒め合わせたら醤油4調味する。
- ④お皿に移して刻み海苔をかけたら完成！

おかかチーズおにぎり

(6個分)

米	1合
おかか	0.5 g
プロセスチーズ	15 g
醤油	0.8 g



- ①米を炊く（通常通りの水分量でOKです）
- ②炊けたら醤油、おかか、チーズを入れて混ぜる
- ③にぎる