




# 6月献立表



令和8年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	月	なすとポークのトマトカレー 胡瓜とコーンのサラダ オレンジゼリー	米、なす、豚肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、カレールウ、きゅうり、コーン、わかめ、卵不使用マヨネーズ、オレンジゼリー、砂糖、ポップコーン、にぼし、牛乳、(キャラメル、ココア、いちごパウダー、カレー粉)	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 1歳児：卵ポーク	エネルギー505kcal 蛋白21.7g 脂質18.2g 炭水化物64.8g 食塩2.1g
2	火	豚丼 キャベツのおかか和え 豆腐とめかぶのすまし汁 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、豆腐、オクラ、めかぶ、わかめ、だし汁、りんご缶、じゃがいも、ベーコン、青のり、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー497kcal 蛋白22.8g 脂質13.6g 炭水化物73.4g 食塩1.8g
3	水	ごはん アジフライ ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁 みかん	米、アジ、小麦粉、パン粉、サラダ油、ブロッコリー、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、もやし、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー389kcal 蛋白12.5g 脂質9.3g 炭水化物65.6g 食塩1.5g
4	木	ごはん スペイン風オムレツ ひじきとカリフラワーのサラダ コンソメスープ 白桃	米、ウィンナー、卵、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、コーン、牛乳、トマトケチャップ、ひじき、カリフラワー、大豆、しょうゆ、砂糖、みりん、キャベツ、玉ねぎ、コンソメ、白桃缶、小豆、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ようかん 牛乳	エネルギー522kcal 蛋白17.6g 脂質14.0g 炭水化物80.8g 食塩1.7g
5	金	★冷やし中華★ 冷やし中華 しゅうまい 枝豆 フルーツ寒天	中華麺、卵、きゅうり、鶏ささみ肉、もやし、しょうゆ、だし、酢、砂糖、豚ひき肉、しゅうまいの皮、鶏がらスープ、枝豆、オレンジジュース、牛乳、寒天、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、梨缶、米、ゆかり、しらす、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかりとしらす) チーズ 麦茶	エネルギー525kcal 蛋白20.9g 脂質8.3g 炭水化物92.6g 食塩2.8g
6	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、油揚げ、わかめ、玉ねぎ、豚肉、ブロッコリー、にんじん、かつお節、追いがつおつゆ、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー359kcal 蛋白15.4g 脂質9.8g 炭水化物51.1g 食塩2.8g
8	月	ごはん 肉じゃが 3色サラダ 根菜のみそ汁 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、砂糖、追いがつおつゆ、みりん、だし汁、ほうれん草、白菜、油揚げ、大根、しめじ、ねぎ、りんご缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー506kcal 蛋白21.6g 脂質12.9g 炭水化物77.9g 食塩1.5g
9	火	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃ煮 わかめとオクラのすまし汁 みかん	米、さば、しょうゆ、みそ、砂糖、追いがつおつゆ、みりん、だし汁、かぼちゃ、わかめ、オクラ、めかぶ、だし汁、食パン、バター、シナモン、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー521kcal 蛋白17.4g 脂質15.3g 炭水化物78.8g 食塩2.0g
10	水	ごはん ハンバーグトマトソース マカロニサラダ コンソメスープ 白桃	米、豚挽き肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、トマトソース、じゃがいも、マカロニ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ドレッシング、キャベツ、にんじん、コンソメ、白桃缶、米粉、小豆、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉小豆クッキー 牛乳	エネルギー612kcal 蛋白16.1g 脂質17.6g 炭水化物96.6g 食塩2.0g
11	木	パン かぼちゃコロッケ カリフラワーのツナマヨサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン、かぼちゃ、小麦粉、玉ねぎ、パン粉、卵、サラダ油、カリフラワー、ツナフレック、にんじん、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、ベーコン、コーン、トマト缶、マカロニ、プレーンヨーグルト、みかん缶、砂糖、米、菜飯、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(菜飯) チーズ 麦茶	エネルギー564kcal 蛋白15.4g 脂質15.5g 炭水化物90.8g 食塩2.8g
12	金	チャーハン 焼き餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ パイナップル	米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、鶏がらスープの素、餃子の皮、生姜、ほうれん草、もやし、白ごま、ごま油、しょうゆ、豆腐、きくらげ、しいたけ、ねぎ、パイナップル缶、小麦粉、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	リングドーナツ 牛乳	エネルギー536kcal 蛋白17.7g 脂質17.6g 炭水化物78.0g 食塩2.4g
13	土	コーンラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、にんじん、鶏がらスープの素、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー421kcal 蛋白19.1g 脂質10.8g 炭水化物61.8g 食塩1.9g

15	月	ごはん 照り焼きチキン ハムポテト なすのみそ汁 白桃	米、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ハム、じゃがいも、ブロッコリー、カレー粉、なす、油揚げ、ねぎ、みそ、白桃缶、牛乳、小麦粉、バター、卵	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お楽しみおやつ 牛乳	エネルギー675kcal 蛋白20.7g 脂質26.2g 炭水化物90.2g 食塩2.1g
16	火	ごはん ホイコーロー インゲンの和え物 ワントンスープ みかん	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、玉ねぎ、にんじん、鶏がらスープの素、みそ、しょうゆ、砂糖、インゲン、コーン、ワントンの皮、しいたけ、ねぎ、みかん缶、ブルーベリージャム、生クリーム、食パン、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	エネルギー493kcal 蛋白13.3g 脂質13.2g 炭水化物81.3g 食塩1.7g
17	水	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ 玉ねぎのみそ汁 りんご	米、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、小麦粉、サラダ油、ブロッコリー、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、玉ねぎ、わかめ、ちくわ、ねぎ、だし汁、みそ、りんご、小麦粉、カスタード、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	今川焼き(カスタード) 牛乳	エネルギー632kcal 蛋白19.6g 脂質25.2g 炭水化物81.9g 食塩2.0g
18	木	お野菜たっぷりスパゲッティ かぼちゃとレーズンのサラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、なす、カラーピーマン、ズッキーニ、トマト缶、かぼちゃ、レーズン、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、じゃがいも、おさかなソーセージ、コンソメ、バナナ、米、鮭、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭わかめ) チーズ 麦茶	エネルギー604kcal 蛋白17.7g 脂質10.4g 炭水化物111.3g 食塩2.2g
19	金	★げんき献立★ 夏野菜カレー&とうもろこしご飯 きゅうりとオクラのサラダ 白桃 	ごはん、コーン、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カラーピーマン、ズッキーニ、なす、サラダ油、カレールウ、きゅうり、オクラ、めかぶ、追いがつおつゆ、白桃缶、ホットケーキミックス、卵、小豆、牛乳、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	水無月蒸しパン 牛乳	エネルギー562kcal 蛋白17.2g 脂質14.9g 炭水化物90.4g 食塩2.0g
20	土	野菜うどん カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、小松菜、にんじん、カリフラワー、追いがつおつゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー359kcal 蛋白14.6g 脂質9.6g 炭水化物52.1g 食塩2.8g
22	月	ちらし寿司 キャベツの塩昆布和え 豚汁 みかん	米、しいたけ、にんじん、卵、カニカマ、枝豆、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、キャベツ、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、ふじっこ、大根、豚肉、里芋、豆腐、ねぎ、だし汁、みそ、みかん、うどん、かまぼこ、わかめ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	うどん 麦茶	エネルギー357kcal 蛋白12.1g 脂質3.5g 炭水化物69.7g 食塩3.3g
23	火	パン メンチカツ きゅうりのツナマヨサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	パン、鶏ひき肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、きゅうり、コーン、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、大根、にんじん、じゃがいも、おさかなソーセージ、グリーンピース、コンソメ、プレーンヨーグルト、バナナ、砂糖、米、かつお節、しょうゆ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(おかか) チーズ 麦茶	エネルギー589kcal 蛋白18.7g 脂質18.0g 炭水化物85.8g 食塩2.7g
24	水	ごはん さんまの生姜煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	米、さんま、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、かぼちゃ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、油揚げ、りんご、小麦粉、バター、卵、メープル、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	メープルプチケーキ 牛乳	エネルギー582kcal 蛋白18.5g 脂質20.5g 炭水化物82.34g 食塩2.1g
25	木	マーボ豆腐丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ 白桃	米、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、みそ、卵、きくらげ、しいたけ、ねぎ、白桃缶、ホットケーキミックス、砂糖、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー614kcal 蛋白21.7g 脂質22.6g 炭水化物81.5g 食塩2.0g
26	金	ごはん 旨塩炒め 大豆サラダ 大根のみそ汁 パイナップル	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープの素、大豆、きゅうり、コーン、チーズ、しょうゆ、卵不使用マヨネーズ、大根、しめじ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、パイナップル缶、フルーツチェ(ぶどう)、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーツチェ(ぶどう) 麦茶	エネルギー615kcal 蛋白16.9g 脂質24.4g 炭水化物83.5g 食塩1.4g
27	土	わかめラーメン いんげんの和え物 フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、わかめ、にんじん、鶏がらスープの素、インゲン、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳、	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー404kcal 蛋白16.6g 脂質10.5g 炭水化物60.2g 食塩1.9g
29	月	ごはん チキンステーキ ブロッコリーのナムル 里芋のみそ汁 白桃	米、鶏もも肉、にんにく、生姜、しょうゆ、サラダ油、ブロッコリー、にんじん、白ごま、ごま油、里芋、油揚げ、ねぎ、白桃缶、小麦粉、バター、りんごペースト、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごのプチケーキ 牛乳	エネルギー551kcal 蛋白19.9g 脂質18.9g 炭水化物76.4g 食塩1.4g
30	火	カレーうどん カリフラワーのサラダ みかん	うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜、カレールウ、カリフラワー、枝豆、卵不使用マヨネーズ、みかん缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー482kcal 蛋白15.8g 脂質13.0g 炭水化物75.4g 食塩2.8g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。定期的に麦ごはんを提供しています。  
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

