

# 献立表

2026年6月

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満値
		糖質が気になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01月	ごはん さつまいもと豆腐のみそ汁 赤魚の煮つけ きゅうりとキャベツの磯和え グレープフルーツ	米 さつまいも マカロニ 砂糖	牛乳 あかうお 豆腐 みそ きな粉	キャベツ グレープフルーツ にんじん きゅうり のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	きな粉マカロニ 牛乳	おかか おにぎり	421.4(374.3) 19.1(17.1) 7.4(8.1) 1.6(1.3)
02火	野菜たっぷり醤油ラーメン チンゲンサイともやしのナムル バナナ	中華めん 米 油 ごま油 ごま	豚肉 なたと 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 だし汁 塩 ごしょう	塩むすび 麦茶	あおのり おにぎり	540.7(483.6) 17.9(16.6) 5.4(6.9) 2.5(2.1)
03水	納豆そぼろ丼 わかめとじゃがいものみそ汁 ちくわとキャベツの胡麻マヨ和え パイナップル	焼きそばめん 米 じゃがいも マヨネーズ 押麦 油 ごま 砂糖	納豆 鶏ひき肉 豚肉 ちくわ みそ 牛乳	キャベツ パイナップル にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ わかめ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酒 中華だしの素 カレー粉 塩	カレー焼きそば 麦茶	わかめ おにぎり	531.2(469.0) 18.5(16.9) 15.0(14.5) 2.3(1.9)
04木	麦ごはん キャベツのトマトスープ コンソメガーリックチキン 和風マカロニサラダ オレンジ	米 小麦粉 黒砂糖 マカロニ 押麦 油 砂糖 オリブ油	牛乳 鶏肉 ツナ缶 チーズ かつお節	オレンジ キャベツ トマト にんじん きゅうり たまねぎ コーン レーズン にんにく	洋風だしの素 しょうゆ 酢 塩	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	こんぶ おにぎり	533.9(464.8) 20.2(18.0) 14.4(13.6) 1.6(1.4)
05金	ごはん お麩とだいこんのすまし汁 鶏肉の西京焼き ひじき炒り豆腐 グレープフルーツ	米 食パン いちごジャム 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	グレープフルーツ だいこん にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース ひじき しいたけ	だし汁 しょうゆ 塩 酒 みりん	いちごジャムサンド 牛乳	ゆかり おにぎり	483.3(444.7) 21.9(20.0) 9.6(10.1) 1.8(1.6)
06土	ミートソースパグティ えのきたけとにんじんのスープ さつまいもとコーンのサラダ バナナ	スパゲティ 米 さつまいも マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	バナナ にんじん トマト たまねぎ えのきたけ ピーマン コーン	ケチャップ 洋風だしの素 しょうゆ ソース 塩	ピーマンおにぎり 麦茶		555.9(495.8) 16.9(15.8) 12.0(12.1) 1.7(1.4)
08月	ごはん じゃがいもと豆腐のみそ汁 たらの野菜あんかけ 切干大根と大豆のねりごま和え オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 たら あん 豆腐 大豆 みそ	オレンジ にんじん たまねぎ 切り干しだいこん えのきたけ こまつな さやえんどう しょうが	だし汁 しょうゆ 塩	あんこスティックパイ 牛乳	おかか おにぎり	537.8(467.5) 21.6(19.1) 17.5(16.2) 1.9(1.6)
09火	カレーうどん ちくわとさといものおかかマヨ和え パイナップル	うどん 米 さといも マヨネーズ 砂糖	豚肉 生揚げ ちくわ チーズ かつお節 牛乳	パイナップル にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ 塩こんが	だし汁 カレールウ しょうゆ	昆布チーズおにぎり 麦茶	あおのり おにぎり	442.2(398.0) 15.2(14.3) 13.2(13.1) 2.3(1.9)
10水	ごはん えのきたけとコーンのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうの納豆和え グレープフルーツ	米 食パン パター ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 みそ かつお節	もやし グレープフルーツ だいこん にんじん ほうれんそう こまつな えのきたけ	だし汁 しょうゆ 塩 酒 みりん	セサミトースト 牛乳	わかめ おにぎり	462.0(419.8) 20.7(18.8) 13.4(13.0) 1.7(1.5)
11木	麻婆豆腐丼 わんたんとチンゲンサイのスープ ピーマンとわかめのサラダ オレンジ	米 ビーフン 押麦 ワントンの皮 油 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 塩 ごしょう	ココバナナ 牛乳	こんぶ おにぎり	454.6(401.3) 13.9(13.0) 10.9(10.9) 1.8(1.5)
12金	ごはん なめこだいこんのみそ汁 蒸し鶏のりんパグ こまつなともやしのこま酢和え キウイフルーツ	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ チーズ 煮干し	もやし キウイフルーツ にんじん だいこん たまねぎ こまつな なめこ	だし汁 しょうゆ 酢 塩 ごしょう	たまねぎグラッカー 牛乳	ゆかり おにぎり	481.6(422.6) 18.3(16.4) 16.2(15.1) 1.6(1.3)
13土	ツナカレーピラフ かぶとコーンのスープ ハムマカロニサラダ グレープフルーツ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油	牛乳 卵 ツナ缶 ハム	グレープフルーツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり かぶ ピーマン	洋風だしの素 カレー粉 塩	カスタードプリン 牛乳		583.5(504.4) 16.5(15.0) 19.3(17.5) 1.4(1.2)
15月	ごはん お麩とさつまいものすまし汁 ますのねぎみそ焼き キャベツとにんじんの昆布和え オレンジ	米 食パン 餅 さつまいも 砂糖 小麦粉 パター	牛乳 ます みそ	キャベツ オレンジ にんじん こまつな ねぎ 塩こんが	だし汁 しょうゆ 塩 酒	メロンパン風トースト 牛乳	おかか おにぎり	554.2(493.6) 19.4(17.8) 16.1(15.2) 1.8(1.6)
16火	ごはん わかめともやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き ツツと大根のどろみ煮 グレープフルーツ	フライドポテト 米 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 みそ	グレープフルーツ だいこん にんじん もやし わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩 洋風だしの素 酢 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	あおのり おにぎり	553.3(480.2) 20.2(18.0) 17.2(15.9) 2.0(1.7)
17水	ごはん こまつなとはるさめのスープ 切干とうもろこし 切干大根とちくわのサラダ	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ ごま油	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 ちくわ	バナナ りんごジュース もやし にんじん たまねぎ パイナップル きゅうり こまつな しょうが 切り干しだいこん しいたけ たけのこ レモン かんてん	しょうゆ 中華だしの素 酢 塩 ごしょう	あじさい風ヨーグルト 牛乳	わかめ おにぎり	503.5(447.3) 17.5(15.9) 12.5(12.1) 1.8(1.5)
18木	麦ごはん じゃがいもたまねぎのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと厚揚げのサラダ パイナップル	米 じゃがいも 押麦 マーマレード 砂糖 ごま油 片栗粉	鶏肉 生揚げ チーズ みそ かつお節 牛乳	パイナップル キャベツ にんじん たまねぎ コーン	だし汁 しょうゆ 酢 塩	チーズおかかおにぎり 麦茶	こんぶ おにぎり	464.8(409.7) 20.3(17.5) 7.6(8.4) 1.8(1.5)
19金	麦お餅生口献立 レーズンパン かぶとえのきたけのスープ シエバスパイク パブリカとブロックリーのサラダ メロン	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 油 オリブ油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 凍り豆腐 生クリーム チーズ	キャベツ メロン バナナ にんじん トマト たまねぎ えのきたけ ブロッコリー パブリカ セロリ かぶ	ワイン ケチャップ 洋風だしの素 ソース 酢 塩 ごしょう	バナナブルッキー 牛乳	ゆかり おにぎり	639.5(543.7) 19.7(17.5) 26.8(23.5) 2.3(1.9)
20土	豚肉と野菜の甘辛丼 わかめたまねぎのみそ汁 厚揚げと大根のどろみ煮 グレープフルーツ	米 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 生揚げ みそ きな粉	バナナ キャベツ グレープフルーツ だいこん にんじん たまねぎ わかめ にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 塩 ごしょう	バナコ 牛乳		457.1(402.9) 16.5(15.0) 9.9(10.1) 1.5(1.2)
22月	麦ごはん キャベツとたまねぎのスープ さばのチキンストマド煮 かぼちゃのサラダ バナナ	米 餅 マヨネーズ 押麦 砂糖 油	牛乳 さば チーズ きな粉	バナナ かぼちゃ にんじん パイナップル トマト たまねぎ ズッキーニ	洋風だしの素 ケチャップ 塩	お麩ラスク 牛乳	おかか おにぎり	561.8(493.8) 20.5(18.3) 21.0(18.9) 1.7(1.5)
23火	ごはん こまつなとえのきたけのみそ汁 厚揚げとじゃがいものそぼろ炒め さでともやしの和え物 グレープフルーツ	米 じゃがいも コーンスターチ 油 ごま 砂糖	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 さで身 みそ ゼラチン	もやし グレープフルーツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ いちご こまつな えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 塩 ごしょう	いちごギモーブ 牛乳	あおのり おにぎり	408.8(364.3) 16.1(14.7) 10.7(10.7) 1.6(1.3)
24水	ごはん チンゲンサイと豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き ツナとにんじんの胡麻マヨ和え オレンジ	米 食パン マヨネーズ ごま 砂糖 オリブ油	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 みそ チーズ	にんじん オレンジ きゅうり もやし チンゲンサイ レモン パセリ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩 カレー粉	カレーチキントースト 牛乳	わかめ おにぎり	562.9(500.6) 22.7(20.4) 24.0(21.6) 2.2(1.9)
25木	ごはん かぼちゃとにんじんのすまし汁 鶏肉とじゃがいものみそマヨ焼き こまつなの納豆和え パイナップル	米 じゃがいも マヨネーズ 餅 ごま 小麦粉	鶏肉 納豆 みそ かつお節 牛乳	キャベツ パイナップル かぼちゃ にんじん こまつな	だし汁 酒 しょうゆ 塩 ごしょう	ごまわかめおにぎり 麦茶	こんぶ おにぎり	445.7(400.5) 13.9(13.3) 7.0(8.1) 1.8(1.5)
26金	麦餅り献立 焼きそば 二郎ともやしのスープ のり塩ポテト ゆでとうもろこし すいか	焼きそばめん フライドポテト 小麦粉 砂糖 パター	牛乳 豚肉 ゼラチン	りんごジュース すいか どうろこし キャベツ もやし にんじん たまねぎ いら えたまめ あおのり	ソース 塩 中華だしの素	ビールゼリー 枝豆クッキー 牛乳	ゆかり おにぎり	722.6(615.5) 20.4(18.1) 20.5(18.5) 2.0(1.6)
29月	ごはん とろろかんとこまつなのすまし汁 あじのみそ照り焼き 高野豆腐と大根の煮物 グレープフルーツ	米 食パン パター 砂糖 片栗粉	牛乳 あじ 凍り豆腐 みそ	グレープフルーツ にんじん だいこん とうがん こまつな グリーンピース しょうが	だし汁 しょうゆ 塩 酒	ココアトースト 牛乳	おかか おにぎり	453.4(412.9) 19.5(17.8) 11.7(11.7) 1.9(1.6)
30火	ポークカレーライス えのきたけたまねぎのスープ ツツひきサラダ オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも 押麦 砂糖 油	豚肉 ヨーグルト ツナ缶 牛乳	うめジュース キャベツ オレンジ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン ひじき ほうれんそう	カレールウ しょうゆ 洋風だしの素 酢 塩 ごしょう	ケロケロスコーン うめジュース	あおのり おにぎり	524.1(470.0) 13.1(12.7) 14.0(13.7) 2.2(1.9)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
昼食時は毎食麦茶が出ます。  
都合により食材や献立を変更する場合があります。

### 今月の平均給与栄養量

エネルギー(kcal)	515(455)
たんぱく質(g)	18.4(16.7)
脂質(g)	14.1(13.6)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)