

献立表

2026年06月

きたひだまり保育園(一般)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 焼麩(小町麩) 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 カットトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
2火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 生クリーム		
03水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、しいたけ、生姜、にんにく 豆苗 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
04木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウィンナー	しめじ、人参 <small>カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく</small>	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	プルマンホワイト、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
05金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
06土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉パンのココアラスク	米粉パン、三温糖、油	牛乳		ココア
08月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ (1枚)	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、寒天	
9火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
10水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
11木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースマカロニ	米粉マカロニ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
12金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	プルマンホワイト、バター、三温糖 とうもろこし、とうもろこし	牛乳		
13土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	米粉パン、ブルーベリージャム	牛乳		
15月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 焼麩(小町麩) 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 カットトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩

16 火	昼食	① ごはん ② ジャが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 生クリーム		
17 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、しいたけ、生姜、にんにく 豆苗 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
18 木	昼食	① ごはん ② ジャが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウィンナー	しめじ、人参 カットトマト、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	プルマンホワイト、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
19 金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
20 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉パンのココアラスク	米粉パン、三温糖、油	牛乳		ココア
22 月	昼食	① ハヤシライス ② ジャが芋のココロサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ (1枚)	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、寒天	
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
24 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
25 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースペンネ	ペンネ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
26 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	プルマンホワイト、バター、三温糖 とうもろこし、とうもろこし	牛乳		
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	米粉パン、ブルーベリージャム	牛乳		
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ メロン	米 片栗粉、揚げ油 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 メロン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩
30 火	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、片栗粉、油、ごま油 油、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉	チンゲン菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナチーズトースト	プルマンホワイト、油、マヨドレ	牛乳 ツナ缶、ピザ用チーズ	玉ねぎ	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	482kcal	20.4g	16.5g	540kcal	22.1g	16.8g