

献立表

2026年06月

きたひだまり保育園

日	曜	献立	卵	ナッツ類
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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ		
2火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト		
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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン		
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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド		
05金	昼食	① ジャージャー麵 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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり		
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		
	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		
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		
	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)		
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		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば		
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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフ		
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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースマカロニ		
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		
	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		
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		
	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		
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		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ		

