



2026年6月

献立表

北保育園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15月	午前おやつ	①牛乳		牛乳		
	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 焼麩 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 酢、塩
16火	午後おやつ	①牛乳 ②ツナコーンサンド	冷パン プルマンホワイト(乳卵未使用)、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
	午前おやつ	①牛乳				
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 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) みりん風、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	
17水	午前おやつ	①牛乳				
	昼食	①中華丼 ②豆腐と豆腐のスープ ③ツナと春雨のサラダ ④オレンジ	米、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)、生椎茸、生姜、にんにく 豆腐、えのき茸 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 ②ボンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩	
18木	午前おやつ	①牛乳				
	昼食	①ごはん ②じゃが芋としめじのスープ ③チキンカレー 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 ウインナー	しめじ、人参 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 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう ケチャップ、みりん風、塩、こしょう
午後おやつ	①牛乳 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	
5金	午前おやつ	①牛乳				
	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、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	人参、長ねぎ、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 ②だるまさんサンド	冷パン プルマンホワイト(乳卵未使用)、粉糖	牛乳	いちごジャム	ココア	
6土	午前おやつ	①牛乳				
	昼食	①ごはん ②さつまいもの味噌汁 ③豚肉のブルゴキ ④小松菜のナムル	米 さつまいも 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 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、みりん風 醤油
午後おやつ	①牛乳 ②豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア	
8月	午前おやつ	①牛乳				
	昼食	①ハヤシライス ②じゃが芋のココロサラダ ③棒チーズ ④グレープフルーツ	米、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	ハヤシライス、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
午後おやつ	①牛乳 ②あじさいゼリー ③ぱりんこ	三温糖 せんべい	牛乳	リンゴ果汁、ブドウ果汁、寒天		
9月	午前おやつ	①牛乳				
	昼食	①ごはん ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐のまごころ揚げ ④切干大根の煮物 ⑤バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さいいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
午後おやつ	①牛乳 ②スイートポテト	さつまいも、三温糖、バター	牛乳 牛乳クリーム			
10水	午前おやつ	①牛乳				
	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	ベーコン(乳卵なし) 鶏もも肉、無調整豆乳 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 ②カレーピラフ	米、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう	
11木	午前おやつ	①牛乳				
	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 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳	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、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩
午後おやつ	①牛乳 ②シュガーラスク ③茹でとうもろこし	冷パン プルマンホワイト(乳卵未使用)、油、三温糖 とうもろこし	牛乳			
12金	午前おやつ	①牛乳				
	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(26日はオレンジ)	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(26日はオレンジ)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、みりん風 醤油、酢
午後おやつ	①牛乳 ②ミートソースパンネ	パンネ、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	
13土	午前おやつ	①牛乳				
	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粉かき芋	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 ②コンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、無調整豆乳			
19金	午前おやつ	①牛乳				
	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、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 ②きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩	
29月	午前おやつ	①牛乳				
	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、油 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 アンデスメロン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
午後おやつ	①牛乳 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	午前おやつ	①牛乳				
	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、みりん風、塩 酢、塩
午後おやつ	①牛乳 ②きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。

※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	485kcal	20.6g	16.5g	543kcal	22.4g	16.8g