



2026年6月 予定献立表



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鮭のムニエル アスパラガスとウイナーのソテー スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 羊もち	米・小麦粉・バター・油・じゃが芋・片栗粉・砂糖	鮭・ウイナー・牛乳	アスパラガス・人参・玉葱・キャベツ・しめじ	塩・コンソメ・醤油
2	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐とささみのパンパジュー風 ちぢみ 中華スープ(筍・チンゲン菜)	牛乳 納豆うどん	米・砂糖・マヨネーズ・ごま油・小麦粉・片栗粉・油・ごま油	豆腐・鶏肉・干しえび・牛乳・納豆・かつお節	キャベツ・きゅうり・人参・ニラ・玉葱・筍・チンゲン菜・万能ねぎ	味噌・酢・醤油・中華だし・かつおだし・塩・みりん
3	水	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 カブとハムのサラダ 味噌汁(卵・絹さや)	牛乳 シュガートースト	米・砂糖・油・食パン・マーガリン	鶏肉・ハム・卵・牛乳	マーマレードジャム・カブ・カブ菜・人参・きゅうり・絹さや	酒・醤油・塩・酢・かつおだし・味噌
4	お誕生会 木	麦茶 小魚せんべい	ふわふわごはん	かたつむりハンバーグ あじさいポテトサラダ スープ(コーン・玉葱)	牛乳 かたつむりケーキ	米・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ・ホットケーキミックス粉・バター・砂糖・プリン	鮭・豚肉・豆腐・ウイナー・牛乳・ヨーグルト	わかめ・玉葱・きゅうり・人参・コーン	塩・ケチャップ・コンソメ
5	金	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	とんぱい焼き風卵焼き オクラの塩昆布和え すまし汁(ちくわ・ほうれん草)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・油・マヨネーズ・ごま油・ごま・スパゲッティ・バター	卵・豚肉・ちくわ・牛乳・たらこ	キャベツ・もやし・万能ねぎ・青のり・塩昆布・オクラ・人参・きゅうり・ほうれん草・のり	ふりかけ・塩・和風だし・ソース・かつおだし・醤油
6	土	麦茶 カルシウムせんべい	クロワッサン	コーンクリームシチュー グリーンサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 ミルク寒天 ビスコ	クロワッサン・じゃが芋・油・砂糖・ミルク寒天・ビスコ	鶏肉・牛乳	人参・玉葱・コーン・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・みかん缶	シチュールウ・塩・酢
7	日								
8	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	納豆チャーハン 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豚肉・豆腐)	牛乳 ウイナーロールパイ	米・ごま油・春雨・砂糖・パイ皮	ドライ納豆・卵・ハム・豚肉・豆腐・牛乳・ウイナー	万能ねぎ・わかめ・きゅうり・人参	塩・中華だし・醤油・酢
9	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(パイナップル)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・油・砂糖・フルーツグラノーラ	豚肉・牛乳	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・コーン・キャベツ・人参・きゅうり・パイナップル	ハヤシルー・ソース・塩・酢
10	水	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き もやしとちくわのおかか和え すまし汁(お麩・オクラ)	牛乳 中華おこわ	米・砂糖・ごま・お麩・もち米・ごま油	鶏肉・ちくわ・かつお節・牛乳・豚肉・油揚げ	もやし・きゅうり・人参・オクラ・椎茸・いんげん	味噌・酒・みりん・塩・かつおだし・醤油・中華だし
11	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロのステーキ ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・ごぼう)	牛乳 ココアプリン ソフトクッキー	米・小麦粉・油・バター・じゃが芋・寒天・砂糖・クッキー	めかじき・ベーコン・牛乳	玉葱・にんにく・パセリ・小松菜・ごぼう	塩・酒・醤油・コンソメ・かつおだし・味噌・ココア
12	金	麦茶 ゼリー	ロールパン	チリコンカン風 きゅうりとツナのサラダ スープ(アスパラガス・人参)	牛乳 ぶっかけそうめん	ロールパン・油・砂糖・そうめん・揚げ玉	大豆・豚肉・ツナ・牛乳・かまぼこ	玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・トマト水煮・きゅうり・アスパラガス・みょうが・わかめ	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ・ソース・酢・かつおだし・みりん
13	土	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	あんかけ焼きそば わかめとカニカマの中華サラダ 中華スープ(鶏肉・いんげん)	牛乳 チーズワッフル	中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・チーズワッフル	豚肉・カニカマ・鶏肉・牛乳	小松菜・人参・玉葱・わかめ・きゅうり・いんげん	塩・中華だし・醤油・酢
14	日								
15	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のマヨネーズパン粉焼き いんげんとウイナーのソテー 味噌汁(なす・えのき茸)	ヨーグルトドリンク バナナケーキ	米・マヨネーズ・パン粉・油・ホットケーキミックス粉・砂糖・バター	鮭・ウイナー・ヨーグルトドリンク・牛乳	パセリ・いんげん・人参・コーン・なす・えのき茸・バナナ・レモン汁	塩・酒・コンソメ・かつおだし・味噌

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	509	18.3	18.6	64.0	2.1
3~5歳	575	21.1	21.5	71.6	2.5



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ブルコギ 枝豆の白和え 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 あんずジャムサンド	米・ごま油・砂糖・ごま・食パン・マーガリン	豚肉・豆腐・牛乳	人参・もやし・ピーマン・にんにく・枝豆・きゅうり・ひじき・わかめ・長葱・あんずジャム	酒・醤油・みりん・味噌・塩・中華だし
17	水	麦茶 小魚せんべい	うどん	カレーうどん 大根とツナの和風サラダ ヨーグルト	牛乳 梅ゆかりおにぎり	うどん・油・砂糖・米	鶏肉・油揚げ・牛乳・ツナ・ヨーグルト	玉葱・人参・なす・グリーンピース・大根・きゅうり	塩・かつおだし・カレールウ・醤油・みりん・酢・梅ゆかり
18	木	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ スープ(コーン・玉葱)	牛乳 メロン おせんべい	米・油・パン粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・せんべい	豆腐・豚肉・ハム・牛乳	玉葱・人参・コーン・メロン	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ
19	金	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	とんぱい焼き風卵焼き オクラの塩昆布和え すまし汁(ちくわ・ほうれん草)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・油・マヨネーズ・ごま油・ごま・スパゲッティ・バター	卵・豚肉・ちくわ・牛乳・たらこ	キャベツ・もやし・万能ねぎ・青のり・塩昆布・オクラ・人参・きゅうり・ほうれん草・のり	ふりかけ・塩・和風だし・ソース・かつおだし・醤油
20	土	麦茶 カルシウムせんべい	クロワッサン	コーンクリームシチュー グリーンサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 ミルク寒天 ビスコ	クロワッサン・じゃが芋・油・砂糖・ミルク寒天・ビスコ	鶏肉・牛乳	人参・玉葱・コーン・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・みかん缶	シチュールウ・塩・酢
21	日								
22	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	納豆チャーハン 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豚肉・豆腐)	牛乳 ウイナーロールパイ	米・ごま油・春雨・砂糖・パイ皮	ドライ納豆・卵・ハム・豚肉・豆腐・牛乳・ウイナー	万能ねぎ・わかめ・きゅうり・人参	塩・中華だし・醤油・酢
23	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(パイナップル)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・油・砂糖・フルーツグラノーラ	豚肉・牛乳	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・コーン・キャベツ・人参・きゅうり・パイナップル	ハヤシルー・ソース・塩・酢
24	水	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き もやしとちくわのおかか和え すまし汁(お麩・オクラ)	牛乳 中華おこわ	米・砂糖・ごま・お麩・もち米・ごま油	鶏肉・ちくわ・かつお節・牛乳・豚肉・油揚げ	もやし・きゅうり・人参・オクラ・椎茸・いんげん	味噌・酒・みりん・塩・かつおだし・醤油・中華だし
25	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロのステーキ ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・ごぼう)	牛乳 ココアプリン ソフトクッキー	米・小麦粉・油・バター・じゃが芋・寒天・砂糖・クッキー	めかじき・ベーコン・牛乳	玉葱・にんにく・パセリ・小松菜・ごぼう	塩・酒・醤油・コンソメ・かつおだし・味噌・ココア
26	金	麦茶 ゼリー	ロールパン	チリコンカン風 きゅうりとツナのサラダ スープ(アスパラガス・人参)	牛乳 ぶっかけそうめん	ロールパン・油・砂糖・そうめん・揚げ玉	大豆・豚肉・ツナ・牛乳・かまぼこ	玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・トマト水煮・きゅうり・アスパラガス・みょうが・わかめ	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ・ソース・酢・かつおだし・みりん
27	土	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	あんかけ焼きそば わかめとカニカマの中華サラダ 中華スープ(鶏肉・いんげん)	牛乳 チーズワッフル	中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・チーズワッフル	豚肉・カニカマ・鶏肉・牛乳	小松菜・人参・玉葱・わかめ・きゅうり・いんげん	塩・中華だし・醤油・酢
28	日								
29	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のマヨネーズパン粉焼き いんげんとウイナーのソテー 味噌汁(なす・えのき茸)	ヨーグルトドリンク バナナケーキ	米・マヨネーズ・パン粉・油・ホットケーキミックス粉・砂糖・バター	鮭・ウイナー・ヨーグルトドリンク・牛乳	パセリ・いんげん・人参・コーン・なす・えのき茸・バナナ・レモン汁	塩・酒・コンソメ・かつおだし・味噌
30	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ブルコギ 枝豆の白和え 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 あんずジャムサンド	米・ごま油・砂糖・ごま・食パン・マーガリン	豚肉・豆腐・牛乳	人参・もやし・ピーマン・にんにく・枝豆・きゅうり・ひじき・わかめ・長葱・あんずジャム	酒・醤油・みりん・味噌・塩・中華だし

6月旬の食材

- ・カジキマグロ・鱈・アスパラガス・いんげん・枝豆・オクラ・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・絹さや・しそ・じゃが芋・トマト・にんにく・ピーマン・みょうが・あんず・梅・梅干し・パイナップル・メロン