

6月 献立表

令和8年6月1日 上長洲保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1月	ビビンバ丼 オクラとにんじんのおかか和え 豆腐とわかめのスープ 果物	〇牛乳(午前) ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	豚ひき肉、かつお節、木綿豆腐、牛乳、きな粉	ごまつな、りょくとうもやし、にんじん、オクラ、乾燥わかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、押麦、三温糖、ごま油、ごま(乾・白)、マカロニ	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 77.4g 塩分 2.2g
2火	ロールパン ミートボール キャベツとツナのサラダ じゃがいもとコーンのスープ	〇牛乳(午前) ◎焼きおむすび ◎牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、カットマト缶、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	ロールパン(45)、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、調合油、うるち米	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.4g 炭水化物 74.5g 塩分 3.1g
3水	ぶりかけご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ブロッコリーのドレッシングサラダ キャベツとしめじの味噌汁 果物	〇牛乳(午前) ◎ガーリックトースト ◎牛乳	めかじき、ロースハム、油揚げ、かたくちいわし、牛乳、粉チーズ	しょうが、ブロッコリー、黄ピーマン、キャベツ、ぶなしめじ、メロン、にんにく、パセリ	うるち米、薄力粉、調合油、三温糖、ごま(乾・白)、コッペパン(45)、オリーブ油、有塩バター	エネルギー 511kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.5g 炭水化物 71.0g 塩分 2.4g
4木	肉味噌スバゲティ パンフキンサラダ たまご冬瓜のスープ 果物	〇豆乳(午前) ◎アメリカンドック ◎牛乳	豚ひき肉、ロースハム、卵、調製豆乳、魚肉ソーセージ、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、干ししいたけ、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、ぶなしめじ、万能ねぎ、バナナ	スバゲティ、調合油、三温糖、かたくり粉、ごま油、マヨネーズ、ホットケーキミックス	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.6g 炭水化物 83.1g 塩分 3.1g
5金	ご飯 さげの照り焼き 切り干し大根のしょうゆマヨサラダ そら豆の付け合わせ なすと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	〇牛乳(午前) ◎カステラ ◎牛乳	さげ、油揚げ、かたくちいわし、牛乳	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、そらまめ、なす、たまねぎ	うるち米、ごま(乾・白)、マヨネーズ、ミニゼリー	エネルギー 541kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.0g 炭水化物 86.5g 塩分 1.7g
6土	焼肉丼 キャベツの塩昆布和え えのきとチンゲンサイのスープ	〇豆乳(午前) ◎みかんヨーグルト ◎おせんべい	豚ロース、調製豆乳、プレーンヨーグルト(明治400)	にんにく、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布、チンゲンサイ、えのきだけ、みかん缶	うるち米、押麦、ごま油、調合油、三温糖、かたくり粉、せんべい(ばりんこ)	エネルギー 559kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.2g 炭水化物 82.2g 塩分 1.9g
8月	しらすとごまのチャーハン しゅうまい 春雨スープ ミニゼリー	〇豆乳(午前) ◎カレーチース蒸しパン ◎牛乳	卵、しらす干し、調製豆乳、牛乳、ピザ用チーズ	長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	うるち米、押麦、調合油、ごま(乾・白)、ごま油、はるさめ、ミニゼリー、蒸しパンミックス(白)	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.6g 炭水化物 86.3g 塩分 3.3g
9火	わかめご飯 さつまいものレモン煮 肉団子と白菜のスープ 果物	〇豆乳(午前) ◎あん&マーガリンコッペ ◎牛乳	豚ひき肉、卵、調製豆乳、こしあん、牛乳	レモン、しょうが、長ねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、きくらげ、ネーブルオレンジ	うるち米、さつまいも、三温糖、はるさめ、ごま油、コッペパン(45)、マーガリン	エネルギー 600kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.3g 炭水化物 94.3g 塩分 3.0g
10水	玄米ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え たまごオクラのすまし汁 果物	〇豆乳(午前) ◎おせんべい ◎シアチースクーキ	さば、卵、削り節、調製豆乳、クリームチーズ、プレーンヨーグルト(明治400)、生クリーム、牛乳、ゼラチン	しょうが、ほうれんそう、にんじん、刻みわり、オクラ、日高こんぶ、メロン、レモン、いちごジャム	うるち米、玄米、三温糖、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 699kcal たんぱく質 21.5g 脂質 29.0g 炭水化物 93.6g 塩分 2.9g
11木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 ミニトマトの付け合わせ まいたけと油揚げの味噌汁	〇牛乳(午前) ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳	鶏もも肉(40)、さつまい揚げ、油揚げ、かたくちいわし、牛乳、絹ごし豆腐、卵、調製豆乳	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、ミニトマト、まいたけ	うるち米、三温糖、調合油、グラニュー糖、薄力粉、食塩不使用バター	エネルギー 536kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.6g 炭水化物 73.4g 塩分 2.1g
12金	鶏塩バターラーメン 揚げ餃子 たたききゅうりのごま酢和え ドリンクヨーグルト	〇豆乳(午前) ◎ポテトもち ◎牛乳	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、しらす干し、調製豆乳、牛乳	しょうが、長ねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、焼きのり	中華めん、ごま油、有塩バター、調合油、三温糖、ごま(乾・白)、じゃがいも、かたくり粉	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.9g 炭水化物 87.9g 塩分 3.6g
13土	ハヤシライス 春雨サラダ ほうれんそうとベーコンのスープ 果物	〇牛乳(午前) ◎じゃこトースト ◎牛乳	鶏もも(カレー用)、ロースハム、ベーコン、牛乳、しらす干し、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、ほうれんそう、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、調合油、はるさめ、マヨネーズ、食パン(6)	エネルギー 636kcal たんぱく質 23.5g 脂質 26.0g 炭水化物 83.3g 塩分 3.9g
15月	ビビンバ丼 オクラとにんじんのおかか和え 豆腐とわかめのスープ 果物	〇牛乳(午前) ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	豚ひき肉、かつお節、木綿豆腐、牛乳、きな粉	ごまつな、りょくとうもやし、にんじん、オクラ、乾燥わかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、押麦、三温糖、ごま油、ごま(乾・白)、マカロニ	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 77.4g 塩分 2.2g
16火	ロールパン ミートボール キャベツとツナのサラダ じゃがいもとコーンのスープ	〇牛乳(午前) ◎焼きおむすび ◎牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、カットマト缶、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	ロールパン(45)、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、調合油、うるち米	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.3g 炭水化物 73.6g 塩分 3.1g
17水	ぶりかけご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ブロッコリーのドレッシングサラダ キャベツとしめじの味噌汁 果物	〇牛乳(午前) ◎ガーリックトースト ◎牛乳	めかじき、ロースハム、油揚げ、かたくちいわし、牛乳、粉チーズ	しょうが、ブロッコリー、黄ピーマン、キャベツ、ぶなしめじ、バナナ、にんにく、パセリ	うるち米、薄力粉、調合油、三温糖、ごま(乾・白)、コッペパン(45)、オリーブ油、有塩バター	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.6g 炭水化物 75.9g 塩分 2.4g

18	木	肉味噌スパゲティ パンフキンサラダ たまご冬瓜のスープ 果物	○豆乳(午前) ◎アメリカンドック ◎牛乳	豚ひき肉、ロースハム、卵、調製豆乳、魚肉ソーセージ、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょくと うもやし、干しいたけ、かぼ ちや、きゅうり、とうがん、ぶ なしめじ、万能ねぎ、メロン	スパゲティ、調合油、三温 糖、かたくり粉、ごま油、マヨ ネーズ、ホットケーキミックス	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.5g 炭水化物 78.2g 塩分 3.1g
19	金	ご飯 ひれかつ きゅうりとわかめの酢の物 そら豆の付け合わせ なすと油揚げの味噌汁 果物	○牛乳(午前) ◎ココアラスク ◎牛乳	豚ヒレ肉、卵、しらす、油揚 げ、かたくちいわし、牛乳	きゅうり、乾燥わかめ、そらま め、なす、たまねぎ、バナナ	うるち米、薄力粉、パン粉、調 合油、三温糖、コッペパン (45)、マーガリン、グラ ニュー糖	エネルギー 551kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.2g 炭水化物 81.8g 塩分 2.3g
20	土	焼肉丼 キャベツの塩昆布和え えのきとチンゲンサイのスープ	○豆乳(午前) ◎みかんヨーグルト ◎おせんべい	豚ロース、調製豆乳、プレーン ヨーグルト(明治400)	にんにく、しょうが、たまね ぎ、赤ピーマン、青ピーマン、 キャベツ、きゅうり、にんじ ん、塩昆布、チンゲンサイ、え のきだけ、みかん缶	うるち米、押麦、ごま油、調合 油、三温糖、かたくり粉、せん べい(ほりんこ)	エネルギー 559kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.2g 炭水化物 82.2g 塩分 1.9g
22	月	しらすとごまのチャーハン しゅうまい 春雨スープ ミニゼリー	○豆乳(午前) ◎カレーチース蒸しパン ◎牛乳	卵、しらす干し、調製豆乳、牛 乳、ピザ用チース	長ねぎ、にんじん、ほうれんそ う、しいたけ	うるち米、押麦、調合油、ごま 乾・白)、ごま油、はるさめ、 ミニゼリー、蒸しパンミックス (白)	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.6g 炭水化物 86.3g 塩分 3.3g
23	火	チーズパン フライドチキン レタスサラダ ほうれん草とベーコンの豆乳スープ 果物	○豆乳(午前) ◎五平餅 ◎麦茶	プロセスチース、鶏もも肉 (40)、ツナ缶、粉チース、 ベーコン、調製豆乳	しょうが、にんにく、レタス、 きゅうり、にんじん、塩昆布、 ほうれん草、たまねぎ、ネー フルオレンジ	ロールパン(45)、薄力粉、調 合油、マヨネーズ、オリーブ 油、うるち米、もち米、ごま 乾・白)、三温糖	エネルギー 581kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.7g 炭水化物 73.0g 塩分 3.2g
24	水	玄米ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え たまごとオクラのすまし汁 果物	○豆乳(午前) ◎おせんべい ◎レアチースケーキ	さば、卵、削り節、調製豆乳、 クリームチース、プレーンヨー グルト(明治400)、生クリ ム、牛乳、ゼラチン	しょうが、ほうれん草、にん じん、刻みり、オクラ、日高 草のぶ、メロン、レモン、いち ごジャム	うるち米、玄米、三温糖、グラ ニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 699kcal たんぱく質 21.5g 脂質 29.0g 炭水化物 93.6g 塩分 2.9g
25	木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 ミニトマトの付け合わせ まいたけと油揚げの味噌汁	○牛乳(午前) ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳	鶏もも肉(40)、さつま揚げ、 油揚げ、かたくちいわし、牛 乳、絹ごし豆腐、卵、調製豆乳	切干しいたけ、にんじん、さ やいんげん、ミニトマト、まい たけ	うるち米、三温糖、調合油、グ ラニュー糖、薄力粉、食塩不使 用バター	エネルギー 536kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.6g 炭水化物 73.4g 塩分 2.1g
26	金	冷やし中華 かぼちゃの煮物 チンゲンサイと人参のスープ ドリンクヨーグルト	○豆乳(午前) ◎ポテトもち ◎牛乳	ロースハム、卵、調製豆乳、牛 乳	きゅうり、りょくとうもやし、 トマト、わかめ、かぼちや、チ ンゲンサイ、にんじん、焼きの り	中華めん、三温糖、ごま油、ご ま乾・白)、じゃがいも、調合 油、かたくり粉、有塩バター	エネルギー 579kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.3g 炭水化物 97.7g 塩分 4.1g
27	土	ハヤシライス 春雨サラダ ほうれん草とベーコンのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎じゃこトースト ◎牛乳	豚もも(カレー用)、ロースハ ム、ベーコン、牛乳、しらす干 し、ピザ用チース	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、きゅうり、ほうれんそ う、ネーフルオレンジ、あおの り	うるち米、調合油、はるさめ、 マヨネーズ、食パン(6)	エネルギー 636kcal たんぱく質 23.5g 脂質 26.0g 炭水化物 83.3g 塩分 3.9g
29	月	中華丼 もやしサラダ わかめとコーンのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎フライドおさつ ◎牛乳	豚もも(カレー用)、バナメイ えび、うずら卵、鶏ささみ、牛 乳	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、たけのこ、さや えんどう、りょくとうもやし、 きゅうり、コーン缶、乾燥わか め、長ねぎ、ネーフルオレンジ	うるち米、調合油、三温糖、か たくり粉、ごま油、さつまいも	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.0g 炭水化物 83.7g 塩分 2.9g
30	火	にんじんロールパン チキンピカタ ズッキーニとコーンのソテー ミネストローネ ミニゼリー	○豆乳(午前) ◎バナナマフィン ◎牛乳	鶏もも肉(40)、卵、調製豆 乳、牛乳	パセリ、ズッキーニ、コーン 缶、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ホールトマト缶、バナナ	ロールパン(45)、薄力粉、調 合油、有塩バター、マカロニ、 じゃがいも、ミニゼリー、食塩 不使用バター、グラニュー糖	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.6g 炭水化物 72.0g 塩分 2.5g

※材料の都合により、変更することがあります。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

6月の旬の食材

いんげん そらまめ きゅうり ピーマン
トマト さくらんぼ メロン かつお あじ

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	550kcal	571kcal	460kcal	505kcal
たんぱく質	20.6g	21.6g	17.3g	19.9g
脂質	17.1g	20.1g	14.3g	19.0g

6月は「食育月間」です♪

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはくくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。

ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にははいかがてしょうか。

