



6月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 ピーマン	16火	バナナ	コーンご飯	白米	コーン	
		コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 コーン			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	トマト
		お茶						ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にはら
								大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
	午後おやつ	ちんびん(ココア風味)		小麦粉 砂糖 BP 油			午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
		牛乳	牛乳	ココア				鉄分ウエハース		ウエハース	
2火	バナナ	ご飯		白米		17水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ
		チキンの照り焼き	鶏肉		トマト			ナムル			ほうれん草 人参 もやし
		豆腐チャンプルー	スパム 木綿豆腐		キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
		大根のみそ汁			大根 しめじ ねぎ						
	午後おやつ	ボンデーナツ	卵 きなこ	ボンデMIX 油			午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖	
		牛乳	牛乳					胡瓜スティック お茶			胡瓜
3水	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	18木	りんご	ご飯		白米	
		オーロラサラダ	卵	マヨネーズ	ブロッコリー 人参			鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉	マーメレードジャム	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ネギ			ゴーヤーチャンプルー	ポーク 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参
								ワカメすまし汁	ワカメ		長ネギ
	午後おやつ	青菜おにぎり		白米	青菜		午後おやつ	お好み焼き	ツナ缶	てんぷら粉	キャベツ 人参 ねぎ
		カットコーン			カットコーン			牛乳	牛乳		
4木	りんご	ご飯		白米		19金	バナナ	ご飯		白米	
		魚フライタルソース	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ			ハンバーグ	豚ミンチ		玉ねぎ 人参
		かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ			白菜サラダ	ちくわ	マヨネーズ	白菜 胡瓜
		大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			春雨のみそ汁		春雨	もやし 人参
	午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ			午後おやつ	ごまクッキー	卵	ラード 砂糖 小麦粉	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	ベーキングパウダー	
5金	バナナ	ご飯		白米		20土	パイナップル	豚そぼろ丼	豚ミンチ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ
		カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		長ネギ 人参 ピーマン			胡瓜とツナの和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参			鶏汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ
		ワカメスープ	ワカメ		えのきたけ						
	午後おやつ	ゼリー		ゼリー			午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
		せんべい		せんべい				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
6土	パイナップル	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ コーン 小松菜	22月	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
		ツナサラダ	ツナ缶		胡瓜 人参			ササミチーズフライ	ササミ チーズ	パン粉	
		豚汁	豚肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ			もずく酢	もずく		胡瓜
								イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		椎茸 大根 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー			午後おやつ	ツナサンド	ツナ缶	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ			牛乳	牛乳		
8月	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		24水	バナナ	ご飯		白米	
		レバーの竜田揚げ	豚レバー					チキンのコーンフ레이크焼き	鶏肉 粉チーズ	パン粉 コーンフ레이크 マヨネーズ	
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン
		ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ しめじ			キャベツスープ			キャベツ 玉ねぎ
	午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉			午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
9火	バナナ	ご飯		白米		25木	ピーチ缶	玄米ご飯		白米 玄米	
		鮭のチーズマヨ焼き	鮭 チーズ	マヨネーズ				赤魚の蒲揚げ	赤魚		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 絹さや			人参しりしり	卵 ウインナー		人参 玉ねぎ にはら
		豆腐のみそ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ			大根のみそ汁	ワカメ		大根
	午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご		午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう	
		牛乳	牛乳					りんご 牛乳	牛乳		りんご
10水	ピーチ缶	パン		パン		26金	🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵 お楽しみ会(お弁当) 🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵				
		ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー		午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー	牛乳 卵 ココア	ケーキMIX 砂糖	
		野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト			牛乳	マーメレードジャム		
		ポイルウインナー	ウインナー								
	午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米							
		お茶									
11木	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米		27土	パイナップル	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			胡瓜の和え物	ちくわ		人参 胡瓜
		クープイリチー	刻み昆布 豚肉		切干大根 人参 にはら			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ						
	午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖			午後おやつ	黒棒 バナナ		黒棒	バナナ
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
12金	バナナ	ご飯		白米		29月	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
		ユーリンチー	鶏肉		長ネギ			豚肉のごまみそ炒め	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン
		ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参 ねぎ			ビーンズサラダ	大豆		キャベツ 胡瓜 コーン
		ソーメン汁	ソーメン					ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
	午後おやつ	りんごジャムサンド		食パン ジャム			午後おやつ	芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
13土	パイナップル	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	30火	バナナ	ご飯		白米	
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参			ポテトミート焼き	合挽 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 アーサ					ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参
								卵スープ	卵		ねぎ
	午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット			午後おやつ	南瓜蒸しパン	豆乳	ケーキMIX 砂糖	南瓜
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ			牛乳	牛乳		
15月	オレンジ	ご飯		白米		※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除くまたは代替え食で対応いたします。 ※ 6/23(火)慰霊の日でお休みです。	🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵 お楽しみ会(お弁当) 🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵🐸🎵				
		肉豆腐	豚肉 厚揚げ		玉ねぎ 人参 ねぎ						
		ポテトフライ		じゃが芋							
		白菜のみそ汁			白菜 えのき茸						
	午後おやつ	マンシュマロおこし	きなこ	マンシュマロ オートミール							
		牛乳	牛乳	コーンフ레이크 バター							

