



2026年06月



6 月 献 立 表



佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01月	鶏肉の磯辺揚げ 春雨スープ オレンジ	555 21 18	白絞油、春雨、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ、小松菜、人参、あおのり	白湯スープ、しょうゆ、食塩	はちみつレモンケーキ
02火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	540 20 14	マカロニ、マヨネーズ、砂糖、黒ごま油	豚肉ツナ水煮缶	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、コーン、切干大根、しょうが	しょうゆ、食塩	揚げパン（ココア）
03水	チキンカレー りんごサラダ	558 18 19	じゃがいも、サラダ油	鶏肉ハム	キャベツ、玉葱、人参、りんご、きゅうり	カレールウ、ケチャップ、酢、食塩	黒糖わらび餅
04木	さばの味噌煮 切干大根のマヨネーズ和え	530 20 21	マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、赤みそ、白ごま	小松菜、切干大根、きゅうり、人参	みりん、酒、めんつゆ	ココアワッフル
05金	親子煮 ひじきのマリネ	573 24 16	じゃがいも、オリーブ油、砂糖	鶏肉、卵、ツナ水煮缶	玉葱、きゅうり、人参、葉ねぎ、ひじき	酢、しょうゆ、食塩	のり天むすび
06土	肉うどん バナナ	447 19 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりごだし	お菓子
08月	治部煮 野菜のごま和え	492 22 13	砂糖	鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、ちりめん、白ごま	キャベツ、人参、小松菜、ごぼう、れんこん、干ししいたけ	しょうゆ、みりん	レーズン蒸しパン
09火	鮭の西京焼き 切干大根の煮物	532 23 17	砂糖、マヨネーズ	トラウト鮭、絹ごし豆腐、鶏ミンチ、白みそ、油揚げ	小松菜、切干大根、人参、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、いりごだし	ホットケーキ
10水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	564 24 16	ビーフン、白絞油片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵	玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	ラスク
11木	和風ハンバーグ みそ汁 パイナップル	526 23 18	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、中みそ、卵、だし用煮干し	玉葱、パイナップル、人参、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ、食塩	クリームコンフェ
12金	ドライカレー フルーツヨーグルト	724 24 22	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ヨーグルト、生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶、ハイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	メロンパン
13土	チャンポン麺 バナナ	390 17 10	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	お菓子
15月	まぐろの五色揚げ コーンスープ オレンジ	631 26 23	さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚しほ、ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、オレンジ、玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	パインケーキ
16火	タンドリーチキン 3色ソテー	500 23 15		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、有塩バター、鶏肉	キャベツ、小松菜、人参、コーンしょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	ロッククッキー
17水	牛肉甘辛煮 マセドアンサラダ	530 22 17	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛肉、豚しほ、ハム、サラダチーズ	玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢	ふスナック
18木	ミートスパゲティ フレンチサラダ バナナ	577 25 19	ハーフスパゲティ、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、ハム、チーズ	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、干ししいたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	ヨーグルト
19金	スパニッシュオムレツ キャベツスープ パイナップル	492 18 17	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター	キャベツ、人参、パイナップル、玉葱、葉ねぎ、ハセリ、干ししいたけ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	チヂミ
20土	 運動会（3歳児以上）						
22月	さばの照り焼き 春雨サラダ	533 21 20	春雨、マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、O卵	きゅうり、人参、コーン	冷やし中華のたれ、みりん、しょうゆ、食塩	きなこスコーン
23火	ジャーマンポテト ポークチャップ	548 20 20	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	玉葱、人参、小松菜、ハセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	ココア蒸しパン
24水	マーボー豆腐 ばんざんし	544 19 19	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま、削り節粉	玉葱、人参、小松菜、たけのこきゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりごだし、食塩	キャロットクッキー
25木	ロールパン サンド用ハンバーグ キャロットスープ・バナナ	715 27 28	ホットロールパン、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン、有塩バター	人参、バナナ、玉葱、小松菜	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	クリームブッセ
26金	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物	544 23 18	マヨネーズ、パン粉、砂糖	トラウト鮭、鶏ミンチ、蒸し大豆、芽ひじき、粉チーズ、削り節粉	玉葱、小松菜、人参、マッシュルーム缶	しょうゆ、いりごだし、食塩	カントリークッキー
27土	みそラーメン バナナ	405 18 10	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ、有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし、コーン	白湯スープ	お菓子
29月	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ	507 23 16	じゃがいも、片栗粉、白絞油、マヨネーズ	鶏肉、ツナ水煮缶	きゅうり、人参、コーン、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	鉄入りヨーグルト
30火	ハッシュドビーフ りんごサラダ	597 21 25	サラダ油	牛肉蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参、りんご、しめじ、きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	おからチョコボール

