令和8年　6月献立表

除去お知らせマーク（★卵、■甲殻類）

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
1	月	昼	麦ごはん 麻婆茄子 おから煮 ゆかりあえ オレンジ	 豚肉 おから、竹輪	 なす、にんにく、生姜、玉ねぎ 人参、ピーマン、青ねぎ ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり、キャベツ、ゆかり オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉、ごま油 砂糖、油	 赤味噌 しょうゆ、酒、かつお節
		3	ココア蒸しパン	牛乳			ホットケーキミックス、ココア
2	火	昼	お弁当の日				
		3	バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	砂糖	
3	水	昼	麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘酢あん キャベツサラダ 清汁 オレンジ	 鶏肉 ツナ缶	 人参、ピーマン 人参、キャベツ チンゲンサイ、玉ねぎ、えのき バナナ	精白米、大麦 じゃが芋、油、片栗粉、コーン缶、砂糖 コーン缶、マヨドレ	 しょうゆ、酢 こしょう かつお節、塩、酒、しょうゆ
		3	抹茶クッキー			白玉粉、バター、砂糖、粉糖	小麦粉、抹茶
4	木	昼	肉うどん 大豆の五目煮 かみかみサラダ バナナ	豚肉 大豆 ◎さきいか	玉ねぎ、乾しいたけ、青ねぎ 昆布、人参 きゅうり、人参、切干大根 バナナ	干しうどん、砂糖、油 糸こんにゃく、砂糖 マヨドレ、ごま油	しょうゆ、塩、かつお節 しょうゆ こしょう、しょうゆ
		3	プリン クラッカー（以上児のみ）				プリン クラッカー
5	金	昼	麦ごはん 魚の南蛮漬け おかか和え 豆腐とニラのスープ オレンジ	 さわら 豆腐	 玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、人参、もやし にら オレンジ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖	 塩、しょうゆ、酢 かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	キンパおにぎり	豚肉	ほうれん草、にんにく、たくあん	精白米、砂糖、ごま	しょうゆ、酒
6	土	昼	鶏丼 きゅうりの即席漬け バナナ	鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり バナナ	精白米 ごま油	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ
		3	ホットケーキ	牛乳		はちみつ	ホットケーキミックス マーガリン
8	月	昼	ナスのボロネーゼ ♦じゃが芋のペーコン煮 チンゲンサイのスープ バナナ	合挽肉 ベーコン	玉ねぎ、なす、ピーマン トマトジュース 人参 チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 バナナ	スパゲッティ、砂糖 油 じゃが芋、コーン缶 砂糖、油	ケチャップ しょうゆ、塩 しょうゆ、塩 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	ニラとツナのおにぎり	ツナ缶	にら	精白米、ごま、ごま油	しょうゆ
9	火	昼	麦ごはん お好み焼き風卵焼き ひじきの中華あえ なめこの味噌汁 オレンジ	 ★卵、豚肉、豆腐	 キャベツ、人参 ひじき、小松菜、人参 なめこ、玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 マヨドレ コーン缶、砂糖、ごま油	 塩、■ソース 酢、しょうゆ 味噌、かつお節
		3	マシュマロおこし			バター、コーンフレーク	マシュマロ
10	水	昼	麦ごはん あじの香味焼き グリーンサラダ えのきの味噌汁 バナナ	 あじ	 にんにく きゅうり、レタス、トマト えのき、玉ねぎ、人参 バナナ	精白米、大麦 コーン缶、油	 しょうゆ、みりん、酒 塩、こしょう、酢 味噌、かつお節
		3	ツナマヨ蒸しパン	ツナ缶、牛乳	玉ねぎ	マヨドレ	ホットケーキミックス パセリ
11	木	昼	ゆかりごはん キャベツのメンチカツ 塩昆布あえ 野菜スープ すいか	 豚肉	ゆかり キャベツ、玉ねぎ きゅうり、もやし、人参、塩昆布 小松菜、人参、玉ねぎ すいか	精白米 油、■ソース	 塩、こしょう、小麦粉 パン粉 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	あじさいゼリー		寒天、もも缶、ぶどうジュース	砂糖	
12	金	昼	肉味噌めん ♦じゃが芋の煮っころがし もやしのナムル グレープフルーツ	豚肉	玉ねぎ、人参、生姜 ピーマン、青ねぎ、にんにく 小松菜、もやし、人参、生姜 グレープフルーツ	中華めん 油、片栗粉、ごま油 じゃが芋、砂糖 ごま油	赤味噌 かつお節、しょうゆ、みりん しょうゆ
		3	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト、脱脂粉乳		砂糖、油、米粉	BP
13	土	昼	鮭ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め バナナ	鮭フレーク 豚肉	 玉ねぎ、なす、キャベツ、ピーマン バナナ	精白米 油、砂糖	 味噌、しょうゆ
		3	ごま塩おにぎり			精白米、ごま油	
15	月	昼	麦ごはん 煮魚 海藻サラダ オクラの味噌汁 パイン	 さば	 生姜 ひじき、赤ピーマン、ピーマン オクラ、人参、えのき ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	精白米、大麦 砂糖、ごま油	 酒、しょうゆ かつお節、しょうゆ、酢 味噌、かつお節
		3	フルーツ寒天		もも缶、みかん缶、寒天	砂糖	
16	火	昼	カレーライス ジャコの旨煮 甘酢あえ キウイ	豚肉 かえり 油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン なす、かぼちゃ きゅうり、キャベツ キウイ	精白米 じゃが芋、油、片栗粉 ごま、砂糖	カレールウ 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢
		3	ジャムサンド		いちごジャム	食パン	

誕生会

カレーパーティー

みどり保育所

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
17	水	昼	麦ごはん 豆腐のﾐｰﾄｿｰｽｸﾞﾗﾀﾝ 元気っ子サラダ 人参スープ バナナ	豆腐、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参 トマト、オクラ、キャベツ、ひじき 人参、玉ねぎ バナナ	精白米、大麦 油、片栗粉 砂糖 油	 ケチャップ、塩 酢、しょうゆ、かつお節 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	みたらし団子（れんげ～ひまわり） みたらし芋（もも～すみれ）	豆腐		だんごの粉、砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖、片栗粉	しょうゆ しょうゆ
18	木	昼	冷やしうどん 大豆の磯煮 ♦ごぼうサラダ すいか	鶏肉 大豆	きゅうり、人参 昆布 ごぼう、小松菜、人参 すいか	干しうどん、砂糖 砂糖 マヨドレ、砂糖	しょうゆ、塩、酒、かつお節 しょうゆ しょうゆ、酢
		3	どんどん焼き	しらす干し	人参	じゃが芋、精白米、 マヨドレ、油	塩
19	金	昼	麦ごはん ♦筑前煮 梅マヨ和え なめこの味噌汁 オレンジ	 鶏肉、厚揚げ 竹輪 豆腐	 人参、ごぼう キャベツ、わかめ、梅干し なめこ、わかめ オレンジ	精白米、大麦 じゃが芋、糸こんにゃく 砂糖、油 マヨドレ、砂糖	 しょうゆ 酒 味噌、かつお節
		3	きゅうり オレオクッキー		きゅうり	砂糖、油	小麦粉、ココア、塩、BP
20	土	昼	豚丼 ゆかりあえ バナナ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり バナナ	精白米、片栗粉	しょうゆ、みりん、酒、塩
		3	鮭おにぎり	鮭フレーク		精白米	
22	月	昼	ハヤシライス かぼちゃのバター煮 コールスローサラダ パイン	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ かぼちゃ きゅうり、キャベツ、人参 ﾊﾟｲﾝ	精白米、油、片栗粉 バター、砂糖 コーン缶、油	ハヤシルウ しょうゆ 酢、塩、こしょう
		3	ポパイケーキ	おから、チーズ	ほうれん草	砂糖、油	小麦粉、BP
23	火	昼	麦ごはん さばのカレーフライ コロコロサラダ 豆腐のスープ バナナ	 さば 豆腐	 きゅうり、人参 玉ねぎ、水菜 バナナ	精白米、大麦 油 さつま芋、ごま、マヨドレ	 塩、小麦粉、カレー粉、パン粉 しょうゆ 塩、鶏ガラ、こしょう
		3	タコ焼き風ポテト		キャベツ、青のり	じゃが芋、片栗粉、油	かつお節、■ソース
24	水	昼	麦ごはん 豚肉ときゅうりの炒め物 ピーマンの三色あえ コーンスープ キウイ	豚肉	 きゅうり、人参 ピーマン、人参、もやし 玉ねぎ、えのき オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖、ごま油 ごま、砂糖 コーン缶、油	 味噌、しょうゆ、みりん しょうゆ パセリ、鶏ガラ、こしょう
		3	バナナケーキ	豆腐	バナナ	小麦粉、バター、砂糖	BP、豆乳
25	木	昼	冷やし中華 高野豆腐の含め煮 オーロラサラダ すいか	ハム 高野豆腐	きゅうり、トマト 人参、ブロッコリー すいか	中華めん、砂糖、ごま油 砂糖 じゃが芋、マヨドレ	しょうゆ、酢、酢、鶏ガラ しょうゆ、酒、塩 かつお節 ケチャップ
		3	そぼろおにぎり	鶏肉	生姜	精白米、油、砂糖	しょうゆ、酒
26	金	昼	麦ごはん 八宝豆腐 ♦きんぴらごぼう ばんさんすう オレンジ	 豚肉、豆腐	 玉ねぎ、人参、キャベツ、 ピーマン、乾しいたけ ごぼう、人参 きゅうり、人参 バナナ	精白米、大麦 油、片栗粉 片栗粉 油、砂糖、ごま油 春雨、ごま、砂糖、ごま油	 塩、こしょう しょうゆ 酢、しょうゆ
		3	フレンチトースト	★卵、牛乳		食パン、砂糖	マーガリン バニラエッセンス
27	土	昼	スパゲティナポリタン キャベツのスープ バナナ	ベーコン 粉チーズ 豆腐	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参 バナナ	スパゲッティ	 ケチャップ 鶏ガラ、塩 こしょう
		3	おかかおにぎり			精白米	かつお節、しょうゆ
29	月	昼	麦ごはん ゆで豚のﾄﾏﾄｿｰｽ かぼちゃサラダ オニオンスープ オレンジ	豚肉	トマト、しそ、レタス かぼちゃ、きゅうり 玉ねぎ、レーズン 玉ねぎ、人参、パセリ オレンジ	精白米、大麦 ごま油、砂糖 マヨドレ 油	 酒、しょうゆ、酢 こしょう 鶏ガラ、こしょう
		3	ピーチパパロア	牛乳、ヨーグルト	もも缶、寒天	砂糖	
30	火	昼	麦ごはん 飛び魚の蒲焼風 きゅうりのナムル なめこの味噌汁 バナナ	 飛び魚 豆腐	 にんにく きゅうり、もやし、人参、生姜 なめこ、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 ごま油	 塩、しょうゆ、みりん しょうゆ 味噌 かつお節
		3	ごまきな粉団子（れんげ～ひまわり） さつまきな粉（もも～すみれ）	豆腐		だんごの粉、白ごま、砂糖 さつま芋、砂糖	きな粉、塩 きな粉、塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
♦・・・カミカミメニュー　　☆・・・新メニュー
※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。

6月16日（火）はカレーパーティーを行います。れんげ組・こすもす組・ひまわり組はクッキングをしますので爪を短く切ってきてください。
こすもす組・ひまわり組はエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。