

献立表



給食目標：よく噛んで食材を味わいながら食べる



太子保育園

2026年06月

献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	御飯 かじきのオーロラソースかけ 青菜のサラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)	466.3(412.8) 14.7(13.8) 19.0(17.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 油、ごま、砂糖	かじき、米みそ、バター、豆乳	こまつな、たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり、コーン あおのり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢	豆乳	手作りおこし	衣替え
02火	御飯 和風チキン ナポリタン ほうれん草とコーンのスープ	471.7(378.3) 18.9(15.3) 12.8(10.4)	じゃがいも、米、スパゲティ 三温糖	鶏もも肉 ベーコン	ほうれん草、たまねぎ レタス、コーン、ピーマン にんじん、だいこん	ケチャップ、食塩、しょうゆ 和風だしの素 ウスターソース	茹大根	蒸しじゃがいも	じゃが芋掘り
03水	御飯 つるんちヤイナ、 キャベツのツナマヨネーズ和え わかめスープ	358.2(376.6) 11.2(11.2) 12.0(10.5)	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、はるさめ、三温糖 油	ヨーグルト、牛乳、ツナ、油 豚肉	キャベツ、きゅうり、もやし たまねぎ、にんじん、バナナ にら、たけのこ、しょうが 干しいたけ、わかめ もも	しょうゆ、食塩、白こしょう	蒸しパン	フルーツヨーグルト	じゃが芋掘り 予備日
04木	御飯 黄金煮 野菜のナムル 味噌汁(えのき・卵)	426.2(349.7) 15.8(13.1) 10.0(8.2)	米、じゃがいも、三温糖 ごま	生揚げ、米みそ、かつお節 しらす干し 卵	もやし、たまねぎ、きゅうり えのきたけ、にんじん たけのこ、こまつな	しょうゆ、酢、ケチャップ	茹人参	カルシウムおにぎり	保育参観 (0歳・1歳)
05金	チキンドリア コーンサラダ 洋風スープ	406.0(361.2) 14.3(12.8) 14.3(12.3)	米、小麦粉、砂糖、パン粉 油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、バター とろけるチーズ 卵	レタス、たまねぎ、きゅうり キャベツ、マッシュルーム にんじん、セロリー ブルーベリージャム	食塩、白こしょう	蒸しじゃがいも	クレープ 牛乳	保育参観 (2歳)
06土	冷やし中華 バナナ	336.5(287.8) 11.6(9.6) 5.5(4.5)	油 中華麺	卵 ハム	バナナ、きゅうり				
08月	御飯 鮭のゆであん焼き 炒り卵 味噌汁(わかめ・玉葱)	648.9(528.8) 32.1(26.1) 21.7(17.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖 油、黒ごま	牛乳、べにさけ、木綿豆腐 きな粉、米みそ カニカマ(アラスカ) 卵	たまねぎ、レタス、わかめ だいこん	本みりん、しょうゆ、コンソメ	茹大根	きな粉ボール 牛乳	保育参観 (2歳)
09火	御飯 マーボー豆腐 チョレギサラダ コーンとモロヘイヤのスープ	516.4(425.4) 20.7(17.3) 19.6(16.5)	米、小麦粉、ごま油 片栗粉、三温糖、油、ごま	木綿豆腐、牛乳、みそ、バター 卵 豚ひき肉	レタス、きゅうり、ねぎ、にら しいたけ、モロヘイヤ、コーン 韓国のり、にんにく、しょうが だいこん	しょうゆ、酢、食塩 おろしにんにく、白こしょう	蒸しパン	スイートクッキー 牛乳	保育参観 (3歳～5歳)
10水	御飯 肉団子 胡瓜ともやしの塩昆布和え 味噌汁(あさつき・たまご)	554.7(504.6) 25.6(23.9) 18.3(18.5)	米、スパゲティ 片栗粉、三温糖、油	牛乳、みそ 豚ひき肉、豚肉 卵	レタス、きゅうり、にんじん たまねぎ、緑豆もやし キャベツ、ピーマン、あさつき コーン、塩こんぶ、しょうが あおのり	しょうゆ、コンソメ 中濃ソース	牛乳	焼きスパゲティ	保育参観 (3歳～5歳)
11木	御飯 鶏肉の塩唐揚げ 大根サラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	536.2(417.0) 22.5(17.0) 25.0(18.9)	米、油、焼ふ、黒砂糖 片栗粉、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ バター、牛乳、油揚げ かつお節	レタス、キャベツ、だいこん にんじん、しょうが、にんにく	食塩、白こしょう	茹人参	黒糖麩ラスク	保育参観 (3歳～5歳)
12金	サラダうどん 粉ふき芋 バナナ	506.9(453.4) 13.2(13.8) 6.6(6.9)	ゆでうどん、米、じゃがいも マヨネーズ	ハム カニカマ(アラスカ) 豆乳	バナナ、きゅうり、レタス、パセリ	めんつゆ、食塩、こしょう	豆乳	わかめおにぎり	保育参観 (3歳～5歳)
13土	焼きそば 野菜スープ	172.4(138.4) 5.7(4.5) 6.5(5.2)	じゃがいも、油	豚肉	キャベツ、大豆もやし にんじん、たまねぎ、コーン あおのり	食塩			
15月	御飯 あじのマリネ 新じゃが芋のウインナー炒め トマトと卵のスープ	691.8(569.5) 25.2(21.0) 32.1(26.2)	米、小麦粉、じゃがいも 片栗粉、油、三温糖	牛乳、あじ ウインナー 卵	トマト、きゅうり、たまねぎ にんじん	酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	茹人参	卵蒸しパン 牛乳	
16火	食パン ガーリックチキン マカロニサラダ コンソメジュリエンス	547.5(421.9) 21.0(16.3) 19.3(15.2)	食パン、米、マヨネーズ マカロニ、砂糖	鶏もも肉 ハム	きゅうり、にんじん、レタス セロリー、たまねぎ、しそ 塩こんぶ、にんにく、パセリ だいこん	食塩、しょうゆ、白こしょう	茹大根	ゆかりこんぶおにぎり	
17水	麦御飯 オクラ入りハヤシ じゃがサラダ オレンジ	528.0(408.4) 13.6(10.5) 22.8(18.1)	米、じゃがいも、油 押麦、三温糖	豚肉	とうもろこし、たまねぎ オレンジ、オクラ、キャベツ トマトピューレ、きゅうり	食塩、ケチャップ ハヤシルウ 中濃ソース	きゅうり漬け	とうもろこし	
18木	御飯 はんぺんフライ 五目納豆 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	539.8(494.3) 21.4(19.4) 18.3(17.2)	米、片栗粉、油、パン粉 小麦粉、ごま油、じゃがいも	牛乳、はんぺん、納豆、みそ 豚ひき肉 しらす干し、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、オクラ かぼちゃ、ねぎ、にら、だい こん	しょうゆ 中濃ソース	蒸しじゃがいも	チヂミ風 牛乳	防犯訓練
19金	御飯 蒸しぎょうざ にんじんしりしり 中華スープ	396.8(356.6) 15.0(14.3) 5.6(7.7)	米、砂糖、油、ごま油 餃子の皮	牛乳、ツナ 豚ひき肉	オレンジ果汁、にんじん えのきたけ、キャベツ、にんに く あさつき、ねぎ、しいたけ にら、黒まぐらげ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩 オイスターソース	牛乳	オレンジゼリー	
20土	ナポリタン すいか	160.7(128.5) 4.8(3.8) 4.7(3.7)	スパゲティ、三温糖	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、ピーマン にんじん すいか	ケチャップ、こしょう ウスターソース			
22月	エビピラフ かにかまサラダ おくらスープ	300.5(249.5) 8.0(8.8) 5.1(5.3)	米、じゃがいも、油	えび カニカマ(アラスカ) 豆乳	レタス、たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン、オクラ わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ 食塩、パセリ粉	豆乳	じゃが芋チップス	
23火	冷やし中華 揚げ出し豆腐風 バナナ	613.9(555.9) 22.9(20.7) 16.8(15.4)	米、油、片栗粉 じゃがいも 中華麺	卵 ハム 凍り豆腐 チーズ かつお節	バナナ、きゅうり、だいこん 焼きのり	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	おかかチーズおにぎり	避難訓練
24水	御飯 豚肉の生姜焼き パンブキンサラダ 味噌汁(なめこ・あおさ)	562.6(455.0) 19.3(16.0) 26.7(21.4)	米、砂糖、マヨネーズ 三温糖、油	ヨーグルト、かつお節 生クリーム、牛乳、みそ ハム、ゼラチン、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ きゅうり、なめこ、あおさ レモン果汁、しょうが だいこん	しょうゆ、みりん、食塩 白こしょう	茹大根	あじさいゼリー	
25木	御飯(雑穀入り) ユーリンチー インディアンサラダ メロン 味噌汁(大根・人参)	582.5(523.7) 17.9(17.7) 23.6(22.7)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉 油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター 卵 ハム	キャベツレタス、だいこん セロリー、きゅうり、にんじん ねぎ、ブルーベリー、しょうが メロン	酢、しょうゆ、食塩、白こしょう カレー粉	牛乳	ブルーベリーマフィン	誕生会
26金	御飯 カントリー風炒め フライドポテト 春雨スープ	713.4(592.8) 20.7(17.4) 27.2(22.9)	強力粉、じゃがいも、米 砂糖、三温糖、油 はるさめ、片栗粉	牛乳、バター ベーコン	たまねぎ、コーン、ピーマン にんじん	カレー粉、ケチャップ、食塩 しょうゆ、ドライイースト 中濃ソース	茹人参	手作りパン 牛乳	
27土	ツナマヨうどん オレンジ	245.6(201.3) 10.3(8.5) 5.0(4.0)	ゆでうどん、マヨネーズ	ツナ カニカマ(アラスカ)	オレンジ、きゅうり、レタス	めんつゆ			
29月	御飯 アジフライ トマトとツナのサラダ 味噌汁(油揚げ・ふ)	509.4(467.5) 15.7(15.8) 15.4(13.8)	米、もち米、マヨネーズ 焼ふ、油、パン粉、小麦粉 三温糖、ごま油	あじ、ツナ、米みそ 油揚げ、豆乳	レタス、トマト、キャベツ	しょうゆ、食塩、こしょう 中濃ソース	豆乳	おこわのおにぎり	
30火	御飯 ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	764.7(622.2) 36.7(30.0) 20.0(16.3)	米、砂糖、はるさめ、パン粉 三温糖、ざらめ糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、みそ かつお節 ハム、豚ひき肉 卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり わかめ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩 白こしょう ウスターソース	茹人参	手作りプリン	

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。