

2026年6月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	月	カレーピラフ ごま和え【おひたし】 新たまねぎのみそ汁 オレンジ	ピーチケーキ	牛肉 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 オレンジ 桃
2	火	チキンカツ マカロニサラダ ふりかけごはん【米飯】 かぼちゃのみそ汁 パイン缶【オレンジ】 <b>お誕生日会</b>	マドレーヌ	鶏肉 みそ わかめ 豆乳 牛乳	パン粉 マカロニ 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ バイナップル
3	水	筑前煮 七分つきごはん【米飯】 豆腐とうす揚げのみそ汁 【豆腐のみそ汁】 バナナ	せんべい	鶏肉 ちくわ 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん バナナ
4	木	白身魚の照り焼き 米飯 小松菜とツナの和え物 キャベツのみそ汁	かりんとう トースト	白身魚 シーチキン みそ 牛乳	片栗粉 米 麩 食パン バター	小松菜 白菜 人参 キャベツ
5	金	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ
6	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり バナナ
8	月	マーボー丼 ちくわとわかめの酢の物 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】	バナナケーキ	豚肉 豆腐 みそ ちくわ わかめ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 生姜 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ
9	火	白身魚フライタルタルソース ドレッシングサラダ ゆかりごはん【米飯】 豆腐のみそ汁	ブルーベリー 蒸しパン	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 蒸しパン粉 ブルーベリージャム	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり
10	水	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト バナナ	鮭おにぎり	鶏肉 うすあげ 鮭 牛乳	うどん じゃがいも 米 ごま	人参 ごぼう バナナ
11	木	豚肉と厚揚げのみそ煮 米飯 相性汁 オレンジ	豆乳 ホットケーキ	豚肉 厚揚げ みそ ベーコン 豆乳 牛乳	春雨 米 さつまいも ホットケーキミックス いちごジャム	人参 たまねぎ オレンジ
12	金	八宝菜 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 米飯 バナナ	おかしと せんべい	豚肉 牛乳	片栗粉 小麦粉 米	人参 たまねぎ 白菜 たけのこ ピーマン バナナ
13	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	豚肉 高野豆腐 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ バナナ
15	月	そぼろチャーハン 三色ナムル 中華風スープ 【豆腐のすまし汁】 <b>世界の料理</b>	レモンケーキ	豚肉 わかめ ウインナー 豆乳ヨーグルト 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり レモン
16	火	からあげ マヨドレサラダ わかめごはん  フォー入りスープ	あじさい プリン	鶏肉 牛乳	片栗粉 米 ごま 麩	生姜 たまねぎ キャベツ 寒天 人参 きゅうり もやし 小松菜
17	水	みそラーメン (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 バナナ	わかめ おにぎり	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば 小麦粉 米 ごま	人参 白菜 もやし とうもろこし バナナ
18	木	肉じゃが 米飯 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	黒糖 あげパン	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 米 ロールパン	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん オレンジ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
19	金	タンドリーチキン 米飯 キャベツとツナのそぼろ和え 新たまねぎのみそ汁 バナナ	ウエハース とおかし	鶏肉 豆乳ヨーグルト シーチキン みそ わかめ 牛乳	米	キャベツ 人参 ほうれん草 たまねぎ バナナ
20	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	きゅうり たまねぎ バナナ
22	月	和風チャーハン キャベツとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	ドーナツ	鮭 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
23	火	メンチカツ カレーマヨサラダ ゆかりごはん【米飯】 新じゃがのみそ汁	黒糖ソフト クッキー	豚肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参
24	水	白身魚の西京焼き まめまめサラダ <b>まめまめデー</b> 麦ごはん【米飯】 なすのみそ汁 オレンジ	きなこ マフィン	白身魚 みそ 大豆 わかめ 豆乳 きなこ おから 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 きゅうり とうもろこし ブロッコリー なす オレンジ
25	木	カレーライス 和風マヨサラダ オレンジ	バウムクーヘン	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ
26	金	すきやき風煮物 米飯 <b>食育の日</b> 豆腐のすまし汁 一口ゼリー【バナナ】	ビスケット	牛肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳	麩 米	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜
27	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり バナナ
29	月	高野豆腐の卵とじ 【高野豆腐の煮物】 米飯 たまねぎのみそ汁 バナナ	フライドポテト	高野豆腐 卵 かまぼこ シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ ほうれん草 バナナ
30	火	夏越ごはん キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のすまし汁	ちんすこう	豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	人参 たまねぎ キャベツ さやいんげん

( )内は基準値

6月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	481 (490) Kcal	16.4 (18.0) g	16.3 (15.0) g
	3歳以上	581 (580) Kcal	20.7 (21.0) g	20.2 (17.0) g	1.6 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 世界の料理 ベトナム ～

6月のご当地デーは、「ベトナム」です。

「フォー」は牛肉または鶏肉をベースとしたスープを米粉で作られた平たい麺が特徴のベトナム料理です。ベトナムの屋台からレストランまで、至るところで食べられる人気料理です。麺は薄いシート状にしたものを切って作られ、主にスープ料理として食べられることが特徴です。

今回はスープとして園で頂きます。  
楽しみにしていてくださいね！




