

令和8年 6月分 3歳未満児献立表

つくし完了

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 木	わかめごはん さわらの梅照り焼き ひじきの中華和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／素精糖／米粉	生わかめ／さわら／干ひじき／かつお節／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	梅びしお／きゅうり／トマト／にんじん／もやし／しめじ／しょうが	ささみのスティックから揚げ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 397 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g
19 金	食パン スコップコロケ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	食パン／じゃがいも／大豆油／コーンフレーク／米粉／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳／油揚げ／焼きのり／豆腐	玉葱／キャベツ／にんじん／かぼちゃ	きつねおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	骨太チャーハン ポトフ 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／ごま／とうもろこし缶詰／なたね油／ジャガ 仔／さつまいも	さくらえび／しらす干し／ウィンナー／牛乳	こねぎ／にんじん／玉葱	焼き芋 すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.7 g
22 月	ごはん 豚肉のオイスター炒め かぼちゃの和風サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／ごま	豚モモ／ベーコン／あおのり／牛乳／しらす干し／さくらえび	玉葱／かぼちゃ／にんじん／きゅうり／えのきたけ／こまつな／干し椎茸	おこわ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g
23 火	ごはん さばのカレー煮 即席漬け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰	まさば／かつお節／ウィンナー／プロセスチーズ／牛乳／豚ひき肉	にんにく／しょうが／しそ葉／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／なす／ねぎ	ウィンナー蒸しパン 豚汁 牛乳 果物	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	肉みそあんかけごはん 春雨の甘酢和え わかめスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／はるさめ／なたね油／さつまいも	豚ひき肉／まぐろ缶詰／生わかめ／牛乳／豆腐	しょうが／ねぎ／たけのこ水煮／生しいたけ／こまつな／にんじん／にんにく／えのきたけ	さつまいもフライ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 木	ごはん 鶏肉ごまだれ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま／とうもろこし缶詰／ごま油／米粉／なたね油	鶏成鶏肉モモ／わかめ／あおさ／牛乳／たら	キャベツ／にら／にんじん／ゆかり／なめこ	ココアケーキ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
26 金	ごはん ポークビーンズ アスパラのバター炒め オニオンスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰／有塩バター／オリーブ油	豚モモ／大豆水煮／ベーコン／焼きのり／牛乳／たら	にんじん／玉葱／青ピーマン／トマト缶詰／アスパラガス／そらまめ	空豆とベーコンのおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.5 g
27 土	ごはん 豚肉のスタミナ焼き コロコロサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／じゃがいも／米粉／いちごジャム	豚モモ／まぐろ缶詰／木綿豆腐／牛乳／しらす干し	まいたけ／にんにく／にんじん／キャベツ／玉葱	ジャムケーキ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
29 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト レタススープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／有塩バター／ごま／米粉／かたくり粉／ごま油	鶏若鶏肉モモ／牛乳／ベーコン／挽きわり納豆／しらす干し／あおのり	トマト缶詰／玉葱／にんにく／レタス／キャベツ	納豆焼き すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
30 火	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め きのこわかめのサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／米粉	豚モモ／生わかめ／牛乳／しらす干し	しめじ／えのきたけ／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／玉葱／干しぶどう	にんじんケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.0 g

月 平均 栄 養 価 エネルギー 454 kcal  
脂 質 13.7 g タンパク質 17.4 g  
食塩相当量 1.8 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、柑橘類、メロンから提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

せんべい・・・うるち米 植物油 食塩

食パン・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

米粉ケーキミックス・・・うるち米 グラニュー糖 食塩 ベーキングパウダー