



2026年 6月献立表

◎都合により献立が変わることがあります。 高鷲保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
01 (月)	肉豆腐 キャベツのおかか和え かやくごはん	米、小麦粉、バター、グラニュー糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、卵、牛肉(もも)、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ごぼう、きゅうり、しめじ、青ねぎ、ブルーベリー、ジャム、糸みつば	にんじんせんべい ブルーベリーケーキ 牛乳
02 (火)	タコライス キャベツとツナのサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	米、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、絹厚揚げ、牛ひき肉、みそ、大豆、マヨネーズ、ちくわ、かつお節	たまねぎ、トマト、レタス、もやし、にんじん、きゅうり、粒コーン缶、マーマレード・低糖度、ひじき、わかめ	レーズン オレンジクッキー 牛乳
03 (水)	鮭の照り焼き オクラと納豆のネバネバ和え しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、焼酎、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、納豆、みそ、きな粉	はくさい、もやし、しめじ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	ポテトフライ きなこの麺ラスク 牛乳
04 (木)	鶏肉の甘酢炒め きゅうりともやしのゆかり和え えのき茸と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、煮干し	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、三度豆、ピーマン、うめ干し、わかめ	にんじんせんべい かりかり煮干し 梅ゆかりおにぎり 牛乳
05 (金)	ベジタブルカレー(完了:カレー) 根菜サラダ たたき胡瓜	米、油、上白糖、白ごま、ごま油	牛乳、こしあん(生)、豚ひき肉	かぼちゃ、きゅうり、なす、たまねぎ、ホールトマト缶詰、れんこん、にんじん、切り干しだいこん	レーズン もなか(乳児:水ようかん) 牛乳
06 (土)	ミックスピラフ 大根と人参のみそ汁	米、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、粒コーン缶、レーズン、わかめ、パセリ	わかめせんべい レーズンクッキー 牛乳
08 (月)	豚肉と野菜の味噌煮 海鮮サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、絹厚揚げ、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、八丁みそ、えび(むき身)	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、なす、干しいたけ、わかめ、コーン	にんじんせんべい 紅芋ちんすこう 牛乳
09 (火)	きつねうどん なすの旨辛いめ トマト	ゆでうどん、油、三温糖、上白糖	調製豆乳、油揚げ、ベーコン、牛乳	なす、トマト、三度豆、にんじん、生わかめ、まいたけ	レーズン ココア蒸しパン 牛乳
10 (水)	サバのみそ煮(乳児:さわらうの花 豆腐とはるさめのスープ ごはん)	七分つき米、はるさめ、マーガリン、ソフトタイプ、上白糖、三温糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、おから、八丁みそ、油揚げ	にんじん、つきこんにやく、ごぼう、青ねぎ、しょうが、干しいたけ、わかめ、いちごジャム・低糖度	ポテトフライ イチゴジャムトースト メロン 牛乳
11 (木)	中華丼 エビとツナの和風サラダ トマト (おたのしみ給食らいおん組)	七分つき米、食パン、片栗粉、水あめ、油、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、マヨネーズ、きな粉	メロン、はくさい、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、粒コーン缶、しょうが	わかめせんべい きな粉棒 牛乳
12 (金)	厚揚げの油淋鶏(ユウリンチー) 中華サラダ 豆腐とにらのスープ ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、ざらめ糖(中ざら)、グラニュー糖、上白糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ、シーチキン	にら、にんじん、しめじ、生わかめ、白ねぎ	レーズン ざらめクッキー 牛乳
13 (土)	カレーピラフ(完了:カレー) えのき茸ともやしのすまし汁	米、油、片栗粉、上白糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	にんじんせんべい 肉まん 牛乳
15 (月)	肉豆腐(ラッキー人參デー) キャベツのおかか和え かやくごはん	米、マカロニ、上白糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、きな粉、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ごぼう、きゅうり、しめじ、青ねぎ、糸みつば	かぼちゃせんべい マカロニのあべ川 牛乳
16 (火)	クロケごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト 若布と人参のみそ汁	七分つき米、上白糖、米粉、揚げ油、片栗粉、油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、調製豆乳、でんぷ、みそ	トマト、きゅうり、しょうが、にんにく、あおのり、わかめ、にんじん	レーズン 豆腐ブラウニー 牛乳
17 (水)	鮭の照り焼き オクラと納豆のネバネバ和え しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、グラニュー糖、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、納豆、みそ	はくさい、もやし、しめじ、オクラ、みかん缶、にんじん、もも缶(黄桃)、パイン缶、塩こんぶ、わかめ	ポテトフライ フルーツヨーグルト 牛乳

※昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
18 (木)	鶏肉の甘酢炒め きゅうりともやしのゆかり和え えのき茸と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、桜えび	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、まいたけ、にら、三度豆、ピーマン、わかめ	にんじんせんべい 字子米 牛乳
19 (金)	ベジタブルカレー(完了:カレー) 根菜サラダ たたき胡瓜	米、米粉、上白糖、油、オリブ油、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、きゅうり、もも缶(黄桃)、なす、たまねぎ、ホールトマト缶詰、れんこん、にんじん、切り干しだいこん	わかめせんべい 米粉のレーズンケーキ 牛乳
20 (土)	ミックスピラフ 大根と人参のみそ汁	米、ロールパン	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、粒コーン缶、わかめ、パセリ	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳
22 (月)	豚肉と野菜の味噌煮 海鮮サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、絹厚揚げ、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、八丁みそ、ヨーグルト、えび(むき身)	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、なす、干しいたけ、わかめ、コーン	かぼちゃせんべい クロワッサン ヨーグルト 牛乳
23 (火)	きつねうどん なすの旨辛いめ トマト	ゆでうどん、米、三温糖、油、上白糖、白ごま	牛乳、油揚げ、ベーコン、煮干し、ちりめんじゃこ	なす、トマト、三度豆、にんじん、生わかめ、まいたけ	レーズン 胡麻とらすのにおにぎり かりかり煮干し 牛乳
24 (水)	サバのみそ煮(乳児:さわらうの花 豆腐とはるさめのスープ ごはん)	七分つき米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、おから、八丁みそ、油揚げ	粒コーン缶、にんじん、つきこんにやく、ごぼう、青ねぎ、しょうが、干しいたけ、わかめ	ポテトフライ トースト(コーン3言) 牛乳
25 (木)	中華丼 エビとツナの和風サラダ トマト	七分つき米、小麦粉、片栗粉、油、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、マヨネーズ	はくさい、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度、にら、粒コーン缶、しょうが	にんじんせんべい オレンジ蒸しパン 牛乳
26 (金)	厚揚げの油淋鶏(ユウリンチー) 中華サラダ 豆腐とにらのスープ ごはん	七分つき米、ロールパン、上白糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ、チーズキッス、シーチキン	にら、にんじん、しめじ、生わかめ、白ねぎ、びわ	レーズン 黒糖ロール びわ 牛乳
27 (土)	カレーピラフ(完了:カレー) えのき茸ともやしのすまし汁	米、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖、白ごま、油	牛乳、牛ひき肉、おから	たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	にんじんせんべい おからクッキー 牛乳
29 (月)	タコライス キャベツとツナのサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁	米、ロールパン、油、黒砂糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、絹厚揚げ、牛ひき肉、みそ、大豆、マヨネーズ、ちくわ、かつお節	たまねぎ、トマト、レタス、もやし、にんじん、きゅうり、粒コーン缶、ひじき、わかめ	わかめせんべい 黒糖ラスク 牛乳
30 (火)	麻婆どんぶり ひじきのごま酢和え えのき茸と若布のすまし汁	米、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま、上白糖、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、八丁みそ	きゅうり、たけのこ(水煮)、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、ひじき、粒コーン缶、しょうが、わかめ、りんご	レーズン ココアゼリー りんご 牛乳

【和菓子の日】

今月は「もなか」です。昔は砂糖をまぶした皮だけを食べるお菓子だったそうですが、今はあんこを挟んで食べるのが一般的です。

もなかの皮は特別な形を用意しています。どんな形かは当日を楽しみにしてください！

【今月の旬の食材】

- ・おくら・なす・メロン・びわ



今月の栄養価(幼児/乳児)	
エネルギー	562 / 439 (kcal)
タンパク質	22.5 / 16.3 (g)
脂質	20.4 / 14.8 (g)
食塩	2.2 / 1.6 (g)