

令和8年 6月 給食献立表

さくら保育園

日曜日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	月	バナナ	ごはん 鮪ステーキ (まぐろ・酒・塩・こしょう) ツナサラダ(大根・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) 白菜のスープ (白菜・えのき・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーツポンチ (もも缶・みかん缶・パイン缶 ・粉寒天・砂糖・シロップ) ※防災食:みかん缶・パイン缶
2	火	せんべい	食パン スコップエッグ (豚肉・じゃが芋・うずらの卵・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) ひじきのおかか和え (ひじき・白菜・人参・油揚げ・かつお節・醤油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	おからのパウンドケーキ (おから・ホットケーキミックス ・砂糖・卵・バター ・ベーキングパウダー・牛乳) 牛乳
3	水	チーズ	ごはん 根菜ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) 小松菜のサラダ (小松菜・きゅうり・とりささみ・コーン・砂糖・醤油) 和風野菜スープ (人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし)	たまごボーロ (片栗粉・卵・砂糖・スキムミルク) スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
4	木	ソーセージ	カレーライス (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・豚肉・チーズ・りんご・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉 ・グラニュー糖・ベーキングパウダー) 牛乳
5	金	飲むヨーグルト	レーズンパン アジフライ (アジ・酒・パン粉・小麦粉・卵・ソース) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖 ・生クリーム・レモン汁) 麦茶
6	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
8	月	せんべい	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱 ・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・ハム・きゅうり・マヨネーズ・醤油・すりごま) チーズ・たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん	抹茶クッキー (抹茶・小麦粉・卵・バター・砂糖) 牛乳
9	火	バナナ	ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン ・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ) 麦茶
10	水	ソーセージ	もずく丼 (ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・パプリカ・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) おふのスープ(麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・もも缶 ・みかん缶・バナナ)
11	木	チーズ	ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) ほうれん草とお麩のごま和え (ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ココアのお麩のラスク (麩・ココア・砂糖・バター) 乳児:ココアなし 牛乳
12	金	ヨーグルト	ロールパン ミートスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・豚肉・トマト缶・トマトピューレ ・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・片栗粉) ブロッコリー(マヨネーズ)・たまねぎスープ(玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ)	あじさいゼリー (ゼリーの素:ぶどう・青りんご・もも)
13	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
15	月	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ(ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト・チーズ	塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン ・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶
16	火	ソーセージ	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き (鮭・みそ・マヨネーズ) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) なめこのみそ汁 (なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チョコチップケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・卵 ・バター・チョコチップ・ベーキングパ ウダー) スキムミルク
17	水	ウエハース 牛乳	ひじきごはん (豚肉・鶏肉・ひじき・人参・しょうが・油あげ・醤油・砂糖・酒) 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) 野菜の和風和え (人参・きゃべつ・しらす・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油) ごぼうのスープ (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖) 麦茶

18	木	せんべい	サンドイッチ(ハム・マーガリン)・スタミナパン・カレーパン(乳児なし) 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒)・ミートボール(醤油・みりん・片栗粉) ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜orりんごジュース(乳児・野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳) ビスケット
19	金	チーズ	ごはん カレイの青のりフライ (カレイ・小麦粉・卵・パン粉・青のり) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 油揚げのみそ汁 (大根・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	みかんゼリー 乳児:オレンジゼリー
20	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
22	月	ビスケット 牛乳	ごはん まぐろの和風焼き (まぐろ・酒・醤油・かつおだし・さばだし・片栗粉) ささみときゅうりのごま風味 (とりささみ・きゅうり・人参・もやし・すりごま・醤油・砂糖) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	バナナマフィン (バナナ・牛乳・卵・砂糖 ・ホットケーキミックス・バター) 麦茶
23	火	チーズ	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き (鶏肉・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) カラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト缶・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	カルピスゼリー (パイン缶・カルピス・粉寒天・水)
24	水	ヨーグルト	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
25	木	バナナ	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし)	いなりずし (ごはん・人参・油揚げ・ごま・醤油・みりん・砂糖) 麦茶
26	金	ソーセージ	ごはん さばの香りフライ (さば・酒・パン粉・小麦粉・卵・青のり・黒ごま) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) 人参スープ (人参・玉ねぎ・わかめ・鶏ガラ)	野菜ジュース蒸しパン (野菜ジュース・蒸しパンミックス・砂糖) 牛乳
27	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
29	月	せんべい	ごはん さわらのカレー焼き (さわら・酒・塩・カレー粉・片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)	レーズンスティック (レーズン・バター・小麦粉・砂糖 ・卵・ベーキングパウダー) 牛乳
30	火	ソーセージ	ごはん ヒレカツ (豚肉・酒・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 小魚サラダ(しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) そうめんのみそ汁(そうめん・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	りんごの豆乳ケーキ (りんご・ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・卵・バター) スキムミルク・幼児ココア (脱脂粉乳)

<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

切日
月 日

ひよこ組のみチェックをお願いします
6月の1日当たりの平均栄養摂取量です

エネルギー (Kcal)	678
たんぱく質 (g)	26.8
脂質 (g)	23.3
Ca (mg)	22.0
Vc (g)	19.5
鉄分 (mg)	259
塩分 (g)	251
	29
	23
	2.3
	1.9
	2.3
	2.1



食育月間

6月は国が決めた食育月間であり、歯と口の健康週間にもなっています。それぞれ推進するため、イベントなどが行われたりします。「食育」は「日常」の中にもあります。なにげなく声かけをしている日々も食育のひとつです。「いただきます」この言葉にも、たくさんの意味が込められています。ただ言うだけではなく感謝することの大切さ、様々な想いを大事にしたいですね。家庭でも食事を楽しみながら、心も身体も元気に過ごし、じめじめとした季節を乗り越えていきましょう！！

～！！食中毒に注意！！～

梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります
食材の保存や調理において衛生面に気を付け
子どもたちとも「手洗い」の大切さについて話し合しましょう♪

