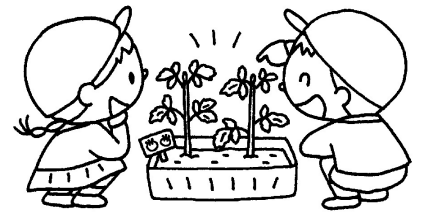


れいわ ねんど  
令和8年度

がつこんだてよていひょう

# 6月献立予定表 (ばら組～ふじ組)

やまぎし えん  
山岸こども園



日 曜	ちゆう 屋	しょく 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	えいようせつしゆりょう 栄養摂取量			
							ねつりょう (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1月	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) ハンバーグ ひじきサラダ 粉ふき芋		トマトスパゲティ 牛乳	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ パンこ はるさめ こまあぶら じゃがいも スパゲティ オリーブオイル	こまつな たまねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン しそ あおのり トマト にんにく	553	22.6	19.7	1.4
2火	ごはん 豚汁 ホキの竜田揚げ 大根サラダ オレンジ		ココアサンド 牛乳	ぶたにく とうふ ホキ ツナ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく かたくりこ あぶら こま こまあぶら パン コーンスターチ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり だいこん オレンジ	572	24.7	16.6	1.8
3水	ごはん すまし汁 さばみそ焼き さつまいもサラダ ふき油揚げ炒め		おからケーキ 牛乳	とうふ かつおぶし さば あぶらあげ たまご おから スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら こま こむぎこ マーガリン	えのき わかめ ねぎ しょうが ブロッコリー コーン ふき にんじん レーズン	584	26.4	17.8	1.4
4木	ロールパン マカロニスープ パナナ 豆腐のキッシュ 青菜コーンごま和え		五目うどん	ウインナー とうふ ベーコン スキムミルク あぶらあげ かつおぶし たまご	パン マカロニ ごま うどん	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム こまつな コーン もやし パナナ ねぎ	505	20.4	14.9	2.4
5金	おやこえんそく 親子遠足									
6土	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) パナナ ホキ西京焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮		バタースティックパン 牛乳	とうふ ホキ あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく パン	わかめ ねぎ にんじん もやし こんぶ パナナ	527	22.9	12.9	1.8
8月	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 干草焼き 肉じゃが パナナ		ナポリタンスパゲティ 牛乳	とうふ ツナ たまご ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく スパゲティ	わかめ キャベツ こまつな にら にんじん たまねぎ グリーンピース パナナ ビーマン	543	21.1	16.8	2.0
9火	ごはん ワンタンスープ 野菜炒め 揚げレバーの甘酢あえ マカロニサラダ		フレンチトースト 牛乳	とりにく かつおぶし ぶたレバー たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ かたくりこ あぶら マカロニ パン マーガリン	にんじん こまつな たまねぎ えのき しょうが きゅうり キャベツ ビーマン もやし コーン	551	25.0	17.1	1.3
10水	ごはん 味噌汁 (ふ/わかめ) チキンカレー ホキのハーブ焼き 切干大根サラダ パナナ		みそパン 牛乳	とりにく ホキ ツナ ぎゅうにゅう たまご	こめ ふ じゃがいも あぶら こまあぶら こむぎこ マーガリン くらざとう	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり もやし パナナ	594	26.2	15.2	1.8
11木	食パン 豆腐のスープ えびグラタン ブロッコリーサラダ みかん缶		チキンライス 牛乳	とうふ えび とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	パン マーガリン マカロニ こむぎこ バター あぶらこめ	チンゲンサイ えのき にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー コーン みかん	542	23.1	15.7	1.5
12金	ごはん 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ 豚肉大根みそ煮 ほうれんそうサラダ		ココアクッキー 牛乳	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こんにやく こむぎこ マーガリン	たまねぎ わかめ だいこん にんじん しょうが キャベツ コーン ほうれんそう パナナ	576	20.4	19.4	1.4
13土	ごはん 味噌汁 (なめこ/小松菜) パナナ ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮		あんマーガリンパン 牛乳	とうふ ぶり こうやとうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ パン	なめこ こまつな にんにく しょうが にんじん はくさい ひじき こんぶ パナナ	625	27.1	23.7	1.7
15月	ごはん 卵スープ ほっけ塩焼き 和風サラダ じゃがいものカレー炒め		生クリームサンド 牛乳	たまご かつおぶし ほっけ ちくわ ウインナー クリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも パン	えのき わかめ たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ ビーマン みかん	554	23.9	17.5	1.6
16火	ごはん 味噌汁 (もやし) ミートローフ 山菜煮物 オレンジ		わかめしらすごはん 牛乳	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ こうやとうふ しらす	こめ こんにやく パンこ あぶら こま	もやし えのき にんじん こまつな コーン たまねぎ グリーンピース ふき わらび たけのこ オレンジ	588	22.7	18.1	1.5
17水	ごはん 味噌汁 (白菜) 豚カツ じゃがいもツナ煮 トマト		焼きそば 牛乳	あぶらあげ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ちゅうかめん	はくさい こまつな たまねぎ グリーンピース にんじん トマト ビーマン キャベツ もやし	538	24.8	16.5	1.8
18木	ロールパン むら雲スープ オレンジ クリスピーチキン 三色ごま和え		あじさいポンチ 牛乳	ちくわ ハム ツナ ウインナー とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	パン こむぎこ	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ ブロッコリー メロン かんてん パナナ みかん	431	22.5	16.1	1.6
19金	ごはん 味噌汁 (豆腐/玉葱) オレンジ 中華風卵焼き 豚肉とれんこん炒め		ひじきごはん 牛乳	とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら もちこめ	たまねぎ わかめ もやし ねぎ にら にんじん にんにく れんこん ビーマン きくらげ オレンジ ひじき しいたけ ごぼう	567	26.4	14.4	1.7
20土	ごはん 味噌汁 (ふ/かぶ) パナナ さばのごま味噌焼き 切干大根の煮物 昆布佃煮		バタースティックパン 牛乳	とうふ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ふ こま あぶら パン	かぶ しょうが にんじん だいこん しいたけ こんぶ パナナ	576	25.0	16.1	2.0
22月	きつねごはん 味噌汁 (じゃがいも/玉葱) ホキのタルタル焼き 青菜ツナ和え パナナ		シュガートースト 牛乳	あぶらあげ ホキ ツナ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ パン マーガリン グラニューとう	たまねぎ わかめ にんじん こまつな もやし パナナ	516	20.9	14.1	1.5
23火	ごはん 味噌汁 (大根) カレー炒り豆腐 ブロッコリーおかか和え ぶどう豆 パナナ		大学ポテト 牛乳	あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こま	こまつな だいこん にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース しいたけ ブロッコリー パナナ	560	25.7	18.7	1.6
24水	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) さばカレー焼き キャベツベーコン炒め じゃがバター		フルーツヨーグルト ビスケット	とうふ さば ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも バター	わかめ ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン コーン みかん パイン パナナ	441	20.3	10.0	1.4
25木	〈誕生会メニュー〉かえるパン 野菜スープ 鶏もも照り焼き ブロッコリーおかか和え メロン		チャーハン 牛乳	ぶたにく たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン かたくりこ こむぎこ コーンフレーク あぶら こま こまあぶら	キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう もやし オレンジ コーン ねぎ	595	25.4	22.7	1.4
26金	ごはん 味噌汁 (なめこ/葱) 松風焼き さつま芋甘煮 パナナ		ごまクッキー 牛乳	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ パンこ こま さつまいも こむぎこ マーガリン	なめこ ねぎ にんじん たまね ぎ しょうが パナナ	605	21.7	18.0	1.2
27土	ごはん 味噌汁 (油揚げ/玉葱) パナナ さばの漬け焼き すき焼き風煮 昆布佃煮		シャムマーガリンパン 牛乳	あぶらあげ さば とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく	たまねぎ わかめ にんじん こんぶ パナナ	602	24.9	21.3	2.0
29月	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 中華風サラダ オレンジ		フルーツポンチ スティックチーズ	あぶらあげ かつおぶし とうふ ぶたにく ツナ チーズ	こめ はるさめ あぶら かたくりこ こまあぶら	たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ みかん パイン パナナ メロン	493	19.2	15.4	1.5
30火	ごはん 味噌汁 (キャベツ) パナナ 赤魚のムニエル 大根サラダ		きつねうどん	あぶらあげ ツナ かつおぶし	こめ こむぎこ バター うどん	キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん パナナ ねぎ	510	19.6	14.0	1.7

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

## \*今月のクッキング\*

今月のふじ組さんのクッキングは、  
23日(火)です。  
ピザを作ります。  
エプロン・三角巾・マスクの準備と爪切り  
をお願いします。



よく噛む習慣をつけましょう!

6月4日は虫歯予防デーです。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて、集中力や記憶力をアップする等の効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

