

令和8年

6月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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			
1 月	ごはん 鶏肉のクラッカー焼き ほうれん草のソテー 切干大根の和えもの ポテトスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米 /★クラッカー/★無 塩バター/とうもろこ し/★マヨドレ/きび 砂糖/胡麻油/じゃが いも/★白ごま	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★牛乳 /★塩ざけ/炊き込み わかめ	にんじん/ほうれんそう /キャベツ/切干しい ごん/りょくとうもやし /きゅうり/玉葱/ぶな しめじ/万能ねぎ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎鮭わかめおにぎり	お茶 せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.7 g
2 火	ごはん 白身魚のしそ味噌焼き いんげんのごま和え 新じゃがの煮物 すまし汁 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/★白ごま /じゃがいも/いとこ ん/★強力粉/黒砂糖 /★有塩バター	シルバー/さつま揚げ /★鶏こま/かつお節 /なると/カットわか め/★牛乳/あずき	しそ葉/さやいんげん/ キャベツ/にんじん/玉 葱/さやえんどう/干し しいたけ/えのきたけ/ だいこん/ねぎ/★パナ ナ	牛乳 ◎黒糖あんパン	お茶 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.8 g
3 水	ごはん 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう キャベツのさっぱり和え 味噌汁(大根・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米 /いとこん/★白ごま /胡麻油/きび砂糖/ コーンフレーク/★マ シュマロ/★無塩バ ター	★若鶏肉モモ/ちくわ /乾燥わかめ/かえり 煮干し/★牛乳	ごぼう/にんじん/さや えんどう/キャベツ/ りょくとうもやし/ほう れんそう/だいこん/ね ぎ/えのきたけ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎ココアコーンフレークバー	お茶 せんべい	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.7 g
4 木	ごはん 和風ハンバーグ アスパラのソテー ポテトサラダ キャベツのスープ 果物(オレンジ)	精白米/★パン粉/き び砂糖/かたくり粉/ ★無塩バター/じゃが いも/とうもろこし/ ★マヨドレ/★食パン	★ヨーグルト/★木綿 豆腐/★豚ひき肉/ツ ナ/★ベーコン/★牛 乳/★ウィンナー/★ ミックスチーズ	玉葱/キャベツ/にんじ ん/アスパラガス/きゅ うり/えのきたけ/こま つな/★パレンシアオ レンジ/青ピーマン	牛乳 ◎ピザトースト	お茶 ヨーグルト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.8 g
5 金	ごはん 酢鶏 春雨サラダ きのこスープ 果物(バナナ)	★野菜バー/精白米/ かたくり粉/さつまい も/きび砂糖/はるさ め/胡麻油/★白ごま /★塩せんべい	★牛乳/★若鶏肉モモ /ちくわ/★かまぼこ /★絹ごし豆腐/★カ ルピス/★粉ゼラチン	にんじん/玉葱/青ピー マン/干しいたけ/た けのこ/きゅうり/も やし/万能ねぎ/ぶなし めじ/えのきたけ/★パ ナナ/ぶどうジュース	牛乳 ◎あじさいゼリー せんべい	お茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g 食塩相当 1.6 g
6 土	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 キャベツの韓国風和え もずくのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /とうもろこし/米サ ラダ油/きび砂糖/★ 白ごま/胡麻油	★糸引納豆/ちくわ/か つお節/★豚レバー/焼 きのり/★ソフトササ ミ/★美ら海育ちも ずく/ホタテフレーク/ ★牛乳	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/ キャベツ/レタス/リー フレタス/えのきたけ/ チンゲンツァイ/★パ ナナ	牛乳 せんべい	お茶 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.8 g
8 月	ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ 胡麻油/かたくり粉/き び砂糖/★白ごま/は るさめ/★ホットケー キ/★ミックス粉/★無塩 バター/さつまいも/★黒 ごま	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/干ひじき/ちくわ /★牛乳	ねぎ/にんじん/干し しいたけ/にら/りょく とうもやし/キャベツ/ ほうれんそう/万能ねぎ/ ぶなしめじ/はくさい/ チンゲンツァイ/★パ ナナ	牛乳 ◎おさつケーキ	お茶 せんべい	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当 1.5 g
9 火	ごはん かつおの揚げ煮 スナックエンドウ(付) もやしのナムル なめこ汁 果物(オレンジ)	精白米/かたくり粉/ 米サラダ油/きび砂糖 /とうもろこし/胡麻 油/★薄力粉/★有塩 バター/★白ごま	かつお/★ソフトササ ミ/★豆腐/かえり煮干し/ かつお節/★牛乳	だいこん/にんじん/ス ナップえんどう/りょく とうもやし/キャベツ/ きゅうり/なめこ/ねぎ /★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎ごまゆべし	お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.6 g
10 水	ごはん チキンのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/★スパ ゲティ/★マヨドレ/ /じゃがいも/★焼き そばめん	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★牛乳 /★豚モモ肉	玉葱/にんじん/青ピー マン/トマト/きゅうり/ リーフレタス/レタス/だ いこん/えのきたけ/こ まつな/★パレンシアオ レンジ/もやし/キャベツ	牛乳 ◎おやつ焼きそば	お茶 せんべい	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.8 g
11 木	ごはん 手作りおかかぶりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ みそ汁(キャベツ) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ ★白ごま/じゃがいも/ いとこん/きび砂糖/か たくり粉/★マヨドレ/ ★蒸しパンミックス/★ 黒ごま	かつお節/★豚ひき肉 /ツナ/乾燥わかめ/ ★油揚げ/かつお節/ ★牛乳	にんじん/玉葱/ぶなし めじ/さやいんげん/ご ぼう/きゅうり/りょく とうもやし/キャベツ/ こまつな/グレープフ ルーツ	牛乳 ◎黒糖蒸しパン	お茶 せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.7 g
12 金	ごはん 鶏肉のつくね焼き スナックエンドウのごまあ 大根サラダ ホウレンソウのスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/きび砂糖/★ 白ごま/とうもろこし/ はるさめ/★強力粉/★ 有塩バター/★ホット ケーキミックス粉/グラ ニュー糖	★若鶏肉ひき肉/干ひ じき/★木綿豆腐/ち くわ/★牛乳	干しいたけ/玉葱/ス ナップえんどう/にんじ ん/だいこん/りょく とうもやし/きゅうり/ ほうれんそう/えのきた け/★パレンシアオレン ジ	牛乳 ◎メロンパン	お茶 せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.3 g
13 土	ごはん ドライカレー レタスサラダ トマトスープ りんごゼリー	★塩せんべい/精白米 /★マヨドレ/きび砂 糖	★豚ひき肉/★凍り豆 腐/★ウィンナー/★ 牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/グリーンピース/ キャベツ/レタス/きゅ うり/えのきたけ/トマ ト/★りんごゼリー	牛乳 せんべい	お茶 せんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.6 g
15 月	ごはん しそみそ 肉じゃが ふるさとサラダ みそ汁(白菜) 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/★白ごま /じゃがいも/いとこ ん/★マヨドレ/胡麻 油	★豚モモ肉/ちくわ/ ★油揚げ/乾燥わかめ /かつお節/★牛乳	しそ葉/にんじん/玉葱 /ぶなしめじ/さやいん げん/切干しいごん/ ほうれんそう/えのきた け/はくさい/ねぎ/★ パレンシアオレンジ	牛乳 クリームパン	お茶 せんべい	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.6 g
16 火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ さつまいものサラダ ワンタンスープ 果物(バナナ)	精白米/★パン粉/きび 砂糖/かたくり粉/さつ まいも/とうもろこし/ ★マヨドレ/★白ごま /★ワントンの皮/★塩 せんべい	★牛乳/★豚ひき肉/ シーチキンフレーク /なると/★無糖ヨー グルト	玉葱/しょうが/にんじ ん/青ピーマン/きゅ うり/チンゲンツァイ/ りょくとうもやし/★パ ナナ/★黄桃缶	牛乳 ◎フルーツヨーグルト せんべい	お茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当 1.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
17 水	ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼き スナックエンドウのソテー フレンチサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/とうもろ こし/オリーブ油/★ 強力粉/★有塩バター /メープルシロップ	★若鶏肉モモ/★ミッ クスチーズ/ツナ/★ ウィンナー/★牛乳	にんにく/トマト/ス ナックえんどう/にんじ ん/キャベツ/リーフレ タス/レタス/だいこん /えのきたけ/こまつな /グレープフルーツ	牛乳 ◎メープルホットビスケット  お茶 せんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g
18 木	ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトソテー アスパラサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	さつまいも/精白米/★ パン粉/米サラダ油/ じゃがいも/とうもろ こし/★マヨドレ/きび砂 糖/★コッパン/スプ レー油/グラニュー糖	★さば/★粉チーズ/ ★ウィンナー/★スル 糸かまぼこ/あさり水 煮/★牛乳	玉葱/にんじん/パセリ /キャベツ/アスパラガ ス/きゅうり/リーフレ タス/チンゲンツァイ/ りよくとうもろやし/え のきたけ/★バナナ	牛乳 ◎シュガーラスク  お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.0 g
19 金	ごはん チキンカレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /じゃがいも/★マヨ ドレ/きび砂糖/★ ホットケーキミックス 粉/★無塩バター	★鶏こま/★ウィン ナー/シーチキンシフ レーク/かつお節/★ ベーコン/★牛乳/★ きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんに く/れんこん/みずかけ な/りよくとうもろやし/ キャベツ/だいこん/ト マト/★バレンシアオー レンジ	牛乳 ◎きなこクッキー  お茶 せんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.3 g
20 土	ごはん 豆腐と鶏肉の中華煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /胡麻油/きび砂糖/ かたくり粉/とうもろ こし/★マヨドレ	★鶏こま/★木綿豆腐 /ちくわ/★牛乳	だいこん/玉葱/にんじ ん/ぶなしめじ/干しし いたけ/チンゲンツァイ /ほうれん草/もやし /キャベツ/えのきたけ /★バナナ	牛乳 せんべい  お茶 せんべい	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.3 g
22 月	ごはん ポークチャップス マカロニサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米 /じゃがいも/★マカ ロニ/★マヨドレ/き び砂糖/さつまいも	★豚モモ肉/ツナ/★ ウィンナー/★牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/トマ ト/きゅうり/レタス/ りよくとうもろやし/ グレープフルーツ	牛乳 ◎ふかしいも  お茶 せんべい	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.2 g
23 火	ごはん ピビンバ丼の具 キャベツのごまネーズ和え わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/胡麻油/ ★白ごま/はるさめ/ とうもろこし/★マヨ ドレ/★クラッカー	★牛乳/★豚モモ肉/ ちくわ/乾燥わかめ/ あさり水煮/★絹ごし 豆腐/★ヨーグルト	にんじん/ほうれん 草/りよくとうもろ やし/きゅうり/キャ ベツ/玉葱/えのきたけ /★バナナ/そらまめ	牛乳 せんべい ◎ヨーグルト クラッカー ◎ゆでそら豆  お茶 せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
24 水	ごはん 豆腐の松風焼き オクラのお浸し 海藻サラダ 味噌汁(大根・なめこ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /★パン粉/きび砂糖 /★白ごま/胡麻油/ ★強力粉/★無塩バ ター	★木綿豆腐/★若鶏肉ひ き肉/あおりのり/かつお 節/★スル糸かまぼこ/ 乾燥わかめ/かえり煮干 し/★牛乳/★粉チーズ	玉葱/オクラ/きゅうり /にんじん/キャベツ/ レタス/だいこん/こま つな/なめこ/ぶなしめ じ/ねぎ/★バレンシア オレンジ	牛乳 ◎チーズスコーン  お茶 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
25 木	みそラーメン シシユマイ おさつフライ ひじきのマヨ和え 果物(メロン)	★中華めん/★白ごま/胡 麻油/★パン粉/★しゅう まいの皮/さつまいも/と うもろこし/★マヨドレ/ ★ケーキ/★小麦粉/★無 塩バター/きび砂糖	★豚ひき肉/かつお節 /★若鶏肉ひき肉/干 ひじき/ちくわ/★牛 乳	★バナナ/ねぎ/にら/ キャベツ/もやし/にん じん/玉葱/干しいた け/グリーンピース/き ゅうり/ぶなしめじ/メ ロン/みかん缶	牛乳 シヨートケーキ  お茶 バナナ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g
26 金	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 ピーマンのソテー 和風スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ きび砂糖/かたくり粉/ 米粉/スプレー油/★有 塩バター/★スパゲッ ティ/胡麻油/★白ごま /とうもろこし	★若鶏肉モモ/乾燥わ かめ/かつお節/★ ベーコン/★牛乳/★ ウィンナー/★ミッ クスチーズ	にんにく/レモン(果 汁)/青ピーマン/にん じん/キャベツ/リーフ レタス/えのきたけ/★ バレンシアオレンジ/玉 葱	牛乳 ◎ライスピザ  お茶 せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	ごはん ザクザクチキン スナックエンドウ(付) グリーンサラダ ミネストローネ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ コーンフレーク/と うもろこし/オリーブ 油/きび砂糖	★若鶏肉モモ/★ペ ーコン/★ウィンナー/ ★牛乳	スナックえんどう/き ゅうり/にんじん/レタ ス/リーフレタス/キャ ベツ/だいこん/玉葱/ トマト/パセリ/★バナ ナ	牛乳 せんべい  お茶 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.0 g
29 月	ごはん 五目納豆 焼きししやも キャベツの塩昆布あえ みそ汁(大根) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ とうもろこし/米サ ラダ油/きび砂糖/胡 麻油/ステーキカット ポテト	★糸引納豆/ちくわ/ かつお節/★ししやも /★かまぼこ/★塩昆 布/かえり煮干し/か つお節/★牛乳	ねぎ/にんじん/青ピ ーマン/干しいたけ/ キャベツ/きゅうり/ レタス/だいこん/玉葱/ ぶなしめじ/万能ねぎ/ ★バナナ	牛乳 ◎フライドポテト  お茶 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.5 g
30 火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ズッキーニのチーズ焼き コールスローサラダ もやしとあさりのスープ 果物(オレンジ)	精白米/★マーメレ ード/米サラダ油/★マ ヨドレ/きび砂糖/★ホ ットケーキミックス粉/ ★無塩バター	★ヨーグルト/★若鶏 肉モモ/★ミックス チーズ/ツナ/あさり /乾燥わかめ/★牛乳	ズッキーニ/キャベツ/ にんじん/レタス/き ゅうり/えのきたけ/ りよくとうもろやし/ 玉葱/★オレンジ/ほう れん草	牛乳 ◎ほうれん草のケーキ  お茶 ヨーグルト	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して

いますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあられ心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 459 kcal	タンパク質 17.6 g
	脂 質 12.8 g	食塩相当量 1.6 g