

令和 8 年



6月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	牛乳 クラッカー	ご飯 豚の生姜焼き みかんサラダ 中華スープ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・ぶた肉・きな粉	ソーダークラッカー・米・油・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・カットわかめ
2	火	牛乳 せんべい	ご飯 赤魚のごま焼き かぼちゃサラダ なすの味噌汁 バナナ	牛乳 お豆腐ケーキ	牛乳・赤魚・油揚げ・麦みそ・絹ごし豆腐・豆乳	ばりんこ・米・いりごま・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・油	くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん・なす・たまねぎ・バナナ
3	水	牛乳 ハーベスト	スパゲティナポリタン カニかまサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 ゆかりおにぎり&いりこ	牛乳・ベーコン・かにかまぼこ・プレーンヨーグルト	ビスケット・マカロニ・スパゲティ・油・砂糖・ごま油・米	たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・はくさい・アスパラガス・パインアップル缶詰・黄桃缶
4	木	牛乳 豆乳ウエハース	ご飯 カレーのチーズ焼き 中華サラダ ほうれん草のスープ	牛乳 黒ゴママフィン	牛乳・まがれい・チーズ・若鶏もも	米・砂糖・ごま油・いりごま・ホットケーキミックス・無塩バター・いりごま	りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ
5	金	牛乳 ビスケット	厚揚げ丼 フロッキーのサラダ 麩の味噌汁	牛乳 あんトースト	牛乳・生揚げ・ぶたひき肉・麦みそ・こしあん	ビスケット・米・油・砂糖・片栗粉・花麩・食パン・有塩マーガリン	えのきたけ・にんじん・ゆでさやいんげん・フロッキー・にんじん・コーン・カットわかめ・たまねぎ
6	土	牛乳 せんべい	ねぎ塩豚肉チャーハン のり塩ポテト チンゲン菜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・絹ごし豆腐	ほしたべよ・米・ごま油・じゃがいも・ぼたぼた焼き	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・あおのり・チンゲンサイ
8	月	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根と竹輪のサラダ 白菜のスープ	牛乳 麩のラスク	牛乳・若鶏もも皮なし・麦みそ・ちくわ	ソーダークラッカー・米・砂糖・マヨドレ・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	切干しだいこん・にんじん・アスパラガス・はくさい・なす・たまねぎ
9	火	牛乳 せんべい	菜飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ けんちん汁	お茶 みかんコーンフレーク	牛乳・さけ・ロースハム・豆腐	ばりんこ・米・はるさめ・砂糖・ごま油・さといも・コーンフレーク	菜飯の素・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・ごぼう・みかん缶詰
10	水	牛乳 ハーベスト	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ポテトサラダ 大根の味噌汁	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳・ぶたロース・ロースハム・油揚げ・麦みそ・豆乳	ビスケット・米・油・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・きゅうり・だいこん・しめじ・ブルーベリージャム
11	木	牛乳 豆乳ウエハース	ご飯 さばのみそマヨ焼き ほうれん草ナムル なめこ汁 桃缶	牛乳 白ゴマちんすこう	牛乳・さば・麦みそ・絹ごし豆腐	米・マヨドレ・いりごま・ごま油・薄力粉・砂糖・油・ごま	ほうれんそう・だいずもやし・にんじん・コーン・なめこ・たまねぎ・白桃缶
12	金	牛乳 ビスケット	ロールパン ガーリックチキン キャベツとハムのサラダ 豆乳スープ	お茶 きつねおにぎり	牛乳・若鶏もも・ロースハム・ウインナーソーセージ・豆乳・油揚げ	ビスケット・ロールパン・油・マヨドレ・米・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・にんじん・たまねぎ
13	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・まぐろ水煮缶詰	ほしたべよ・米・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・ベジタベる	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・きゅうり・にんじん・しめじ・コーン
15	月	牛乳 クラッカー	ご飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草のごま和え もずくの味噌汁 みかん缶	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵・麦みそ	ソーダークラッカー・米・生パン粉・砂糖・いりごま・じゃがいも・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・あおのり・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・もずく・みかん缶詰・野菜ジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μ g)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	470	18	18	245	1.6	70	0.26	0.36	18	3.3	1.4
3歳以上	546	22	19	256	2.2	67	0.32	0.4	22	4.2	1.6

令和 8年



6月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	火	牛乳 せんべい	麦ご飯 あじのから揚げ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳・あじ・板かまぼこ	ばりんこ・米・押麦・片栗粉・油・砂糖・はるさめ・ホットケーキミックス	ゆでブロッコリー・きゅうり・にんじん・コーン・はくさい・乾しいたけ・パインアップルジュース・パインアップル缶詰
17	水	牛乳 ハーベスト	ご飯 ピザ風卵焼き 大豆ときゅうりのサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ココアシュガーパイ	牛乳・鶏卵・ベーコン・チーズ・大豆	ビスケット・米・油・砂糖・こま・パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・こまつな
18	木	牛乳 豆乳ウエハース	とうもろこしご飯 カレーのオーロラソース焼き たくあんサラダ 里芋の味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・まがれい・麦みそ	米・とうもろこし・薄力粉・油・マヨドレ・砂糖・さといも・クラッカー	トマトケチャップ・キャベツ・ゆでブロッコリー・たくあん漬・たまねぎ・カットわかめ・いちごジャム
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とアスパラのいりこ炒め ビーフンサラダ チンゲン菜のスープ ★食育献立 歯科医師考案口育メニュー	お茶 キャベツたっぷり お好み焼き	牛乳・ぶたロース・しらす干し・ロースハム・ウインナーソーセージ・削り節	ビスケット・米・油・ピーフン・マヨドレ・薄力粉・ながいも	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・キャベツ・もやし・あおのり
20	土	牛乳 せんべい	塩焼きそば かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたばら・絹ごし豆腐	ほしたべよ・中華めん・ごま油・砂糖・サッポロポテト	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青のり・くりかぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ
22	月	牛乳 クラッカー	カレーライス ひじきとブロッコリーのサラダ ソフール	牛乳 ジャムサンド	牛乳・ぶたひき肉・ツナ缶・ヨーグルト	ソーダクラッカー・米・じゃがいも・油・マヨドレ・食パン・有塩マーガリン	たまねぎ・にんじん・ゆでブロッコリー・乾ひじき・いちごジャム
23	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 卵の花炒り じゃがいもスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳・さけ・鶏ひき肉・油揚げ・粉おから・プレーンヨーグルト	ばりんこ・米・マヨドレ・砂糖・しらたき・油・じゃがいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・乾しいたけ・こまつな・レモン果汁
24	水	牛乳 ハーベスト	食パン 鶏肉のレモンつけ焼き にんじんサラダ 豆乳スープ	お茶 わかめおにぎり	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・ウインナーソーセージ・豆乳	ビスケット・食パン・砂糖・油・米	レモン果汁・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・炊き込みわかめ
25	木	牛乳 豆乳ウエハース	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 三色ナムル もずくの味噌汁 パイン缶	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・さわら・絹ごし豆腐・麦みそ・きな粉	米・塩こうじ・油・ごま油・いりごま・砂糖	チンゲンサイ・だいずもやし・にんじん・もずく・だいこん・パインアップル缶詰・バナナ
26	金	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 チキンカツ 大根とカニカマのサラダ コーンスープ ヤクルト ★誕生会メニュー	お茶 プリンアラモード	牛乳・若鶏もも・かにかまぼこ・豆乳・ヤクルト	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・油・プリン・ホイップクリーム	だいこん・きゅうり・コーン・たまねぎ・コーン缶詰クリーム・みかん缶詰・バナナ・いちごジャム
27	土	牛乳 せんべい	そばろかけご飯 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたひき肉・凍り豆腐	ほしたべよ・米・油・砂糖・いりごま・源氏パイ	たまねぎ・にんじん・ゆでグリーンピース・きゅうり・カットわかめ・だいこん・こまつな・えのきたけ
29	月	牛乳 クラッカー	ご飯 あじの煮つけ チンゲン菜のソテー さつま芋の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・あじ・ベーコン・麦みそ・豆乳	ソーダクラッカー・米・砂糖・油・さつまいも・ホットケーキミックス	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ
30	火	牛乳 せんべい	長崎ちゃんぽん 切干し大根サラダ バナナ	お茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳・ぶたロース・板かまぼこ・豆乳・鶏ひき肉	ばりんこ・中華めん・油・いりごま・マヨドレ・米・砂糖	長ねぎ・キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・バナナ