

<献立表>

忍岡こども園
令和8年度6月(水無月)献立表

6月の目標:よく噛んで食べよう
【テーマ食材 フルーツ】



*日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:547kcal

	月 1	火 2 避難訓練	水 3 杉アート	木 4 目の愛護DAY	金 5 かけはし懇談会・清島温水プール	土 6
昼食	雑穀ご飯 鶏肉の葱塩焼き ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 バナナ	麦ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナックエンドウの味噌汁 フルーツゼリー	高野豆腐の塩麻婆丼 たたき胡瓜 卵入り中華スープ メロン	桜えびご飯 アジの磯部揚げ かみかみごぼうサラダ 小松菜と椎茸の味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 牛肉と春雨の醤油炒め キャベツの塩昆布和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	ほうれん草蒸しパン ヨーグルトドリンク	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	豆乳そうめん 麦茶	しらすとチーズのトースト メロン	海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	1 kcal* - 492 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物5.5 g	2 kcal* - 523 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物36.7 g	3 kcal* - 426 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物38.8 g	4 kcal* - 577 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物90.0 g	5 kcal* - 503 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物8.2 g	6 kcal* - 553 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物35.1 g
	8 水遊び・プール開き	9 身体測定	10	11	12 不審者訓練	13
昼食	バターチキンカレー コールスローサラダ アスパラと玉葱のスープ メロン	ご飯 カジキのみそ焼き オクラともやしの和風サラダ 小町麩のすまし汁 バナナ	ソース焼きそば 粉ふき芋 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし じゃが芋と若布の味噌汁 オレンジ	ご飯 豚と筍の炒め物 青梗菜のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	五平餅 小魚 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	人参とツナのおやき 小魚 麦茶	ミルクプリン〜いちごソース〜 ウエハース 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	15 kcal* - 539 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物7.8 g	16 kcal* - 489 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物3.1 g	17 kcal* - 520 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物8.7 g	18 kcal* - 419 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物5.0 g	19 kcal* - 557 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物7.3 g	20 kcal* - 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物2.4 g
		0歳児健診・子育て支援		誕生会		
昼食	雑穀ご飯 鶏肉の葱塩焼き ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 バナナ	麦ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナックエンドウの味噌汁 フルーツゼリー	高野豆腐の塩麻婆丼 たたき胡瓜 卵入り中華スープ メロン	バターロール アクアパッツァ カラフル野菜のマリネ グリーンピースの冷製スープ 紫陽花ゼリー	胚芽ご飯 アジの磯部揚げ ごぼうサラダ 小松菜と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	ほうれん草蒸しパン ヨーグルトドリンク	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	豆乳そうめん 麦茶	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	しらすとチーズのトースト 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
	22 kcal* - 492 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物5.5 g	23 kcal* - 523 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物36.7 g	24 kcal* - 426 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物38.8 g	25 kcal* - 511 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物32.1 g	26 kcal* - 533 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物6.0 g	27 kcal* - 553 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物35.1 g
				清島温水プール		
昼食	バターチキンカレー コールスローサラダ アスパラと玉葱のスープ メロン	ご飯 カジキのみそ焼き オクラともやしの和風サラダ 小町麩のすまし汁 バナナ	ソース焼きそば 粉ふき芋 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし じゃが芋と若布の味噌汁 オレンジ	ご飯 コロケ 千切り野菜〜和風ドレッシング〜 豚汁 グレープフルーツ	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	五平餅 小魚 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	人参とツナのおやき 小魚 麦茶	ミルクプリン〜いちごソース〜 ウエハース 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	29 kcal* - 520 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物7.8 g	30 kcal* - 489 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物3.1 g	31 kcal* - 518 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物8.7 g	32 kcal* - 419 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物5.0 g	33 kcal* - 551 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物3.6 g	34 kcal* - 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物2.4 g
昼食	ご飯 チキンピカタ 彩野菜の玉ねぎドレッシングサラ 南瓜とえのきの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚と筍の炒め物 青梗菜のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ				
3時	ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳	海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶				
	35 kcal* - 516 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物7.2 g	36 kcal* - 498 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物35.4 g				