

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく  
令和8年度6月(水無月)献立



※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:526kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	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 オレンジ	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 スナップエンドウの味噌汁 バナナ	高野豆腐の塩麻婆丼 たたき胡瓜 卵入中華スープ 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 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 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 フルーツゼリー
	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(3~5歳) 麦茶	豆乳そうめん 麦茶	しらすとチーズのトースト 牛乳 <b>6月4日は ムシ歯予防デー</b>	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
	エネルギー 473 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 70.8 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 70.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 92.2 g
8	9	10	11	12	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 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	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	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(3~5歳) 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	人參とツナのおやき 小魚 麦茶	ベーグルチーズ ヨーグルトドリンク	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	菜飯おにぎり 牛乳
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 74.8 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 09.2 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 92.4 g
15	16	17	18	19	20	
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 オレンジ	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 スナップエンドウの味噌汁 バナナ	高野豆腐の塩麻婆丼 たたき胡瓜 卵入中華スープ メロン	ご飯 チキンピカタ 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 南瓜とえのきの味噌汁 フルーツゼリー	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 フルーツゼリー
	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(3~5歳) 麦茶	豆乳そうめん 麦茶	ほくほくじゃがりバター そら豆 牛乳	しらすとチーズのトースト 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
	エネルギー 473 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 70.8 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 70.5 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 92.2 g
22	23	24	25	26	27	
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 コロッケ 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(3~5歳) 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	人參とツナのおやき 小魚(3~5歳) 麦茶	ミルクプリン~いちごソース~ ウエハース 麦茶	ベーグルチーズ ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 74.8 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 65.0 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 05.0 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 92.4 g
29	30					
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 ヨーグルト				
	3時 ほくほくじゃがりバター そら豆 牛乳	海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶				
	エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 86.7 g				