



江東区白河かもめ保育園
令和8年度6月(水無月)



目標:よく噛んで食べよう

※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:550kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
			野菜の日	カミカミランチ		
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 ★卵入り中華スープ フルーツゼリー	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 牛乳	海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 71.3 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 482 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 81.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 71.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 73.2 g
	8	9	10	11	12	13
		誕生会				
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	バターロール アクアパッツア ★カラフル野菜のマリネ 冷製コーンスープ 紫陽花ゼリー	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	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	★人参とツナのおやき 小魚 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	★ミルクプリン〜いちごソース〜 ウエハース 麦茶	せんべい・ウエハース 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 544 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 80.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 77.9 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 74.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 78.5 g
	15	16	17	18	19	20
			野菜の日			
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 ★卵入り中華スープ フルーツゼリー	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 メロン	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 ブルーベリーヨーグルト	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	ほくほくじゃがバター 焼きそら豆 牛乳	★しらすとチーズのトースト 牛乳	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 71.3 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 482 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 81.2 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 67.0 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 71.1 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 73.2 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 ★オクラともやしの納豆和え 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	クロワッサン ヨーグルトドリンク	★ミルクプリン〜いちごソース〜 ウエハース 麦茶	せんべい・ウエハース 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 523 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 77.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 77.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 78.5 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ダ ★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 焼きそら豆 牛乳	海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶				
	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 77.2 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 85.4 g				



★マークが付いている献立は
あひる組さんの好きな食材が入っています！
好きな食材をたくさん食べて、
楽しい食事の時間を過ごしていきます！

1位 バナナ
2位 納豆 いちご
同率3位 チーズ コーン おくら さつま芋 南瓜