



令和8年6月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
1 月	のりたまふりかけご飯 鶏の梅風味焼き さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め かぶの甘酢漬け 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ油/上白糖	鶏もも肉/さつま揚げ/塩昆布/生揚げ/白味噌/チキンナゲット/牛乳	梅干し/大葉/キャベツ/かぶ/小葱/オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
2 火	野菜たっぷりちゃんぽん レバーの竜田揚げ いんげんのごま和え デザート	茹で中華めん/ごま油/片栗粉/調合油/白すりごま/上白糖/米/揚げ玉	豚肩ロース肉/紅かまぼこ/さつま揚げ/ホタテ風味フレーク/牛乳/白味噌/レバー/青のり	干し椎茸/キャベツ/人参/緑豆もやし/絹さや/コーン缶/いんげん/パイナップル	たぬきご飯 牛乳	
3 水	麦ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 大阪漬け ニラ卵味噌汁 デザート	米/押麦/ごま油/上白糖/フライドポテト/調合油	鯖/卵/白味噌/牛乳	きゅうり/トマト/大根/だいこん葉/にら/バナナ	フライドポテトガーリック味 牛乳	
4 木	食パン チキンカツ(フライ風) フレンチサラダ ジュリアンスープ デザート	食パン/マヨネーズ/パン粉/オリーブ油/米	鶏もも肉/十勝飲むヨーグルト/しらす干し/粉チーズ/卵/牛乳	サニーレタス/きゅうり/黄パプリカ/トマト/人参/キャベツ/長葱/小松菜	元気もりもりチャーハン 牛乳	
5 金	運動会	米	牛乳/ちりめん菜ご飯の素		ちりめん菜ごはん 牛乳	
6 土	ご飯 焼肉 もやしときゅうりの和え物 千切りキャベツ 白菜の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/上白糖	豚肩ロース肉/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	にんにく/長葱/緑豆もやし/きゅうり/キャベツ/白菜/オレンジ/みかん缶/温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	
8 月	冷やかけうどん かしわ天 ほうれん草とツナの和え物 デザート	うどん/片栗粉/薄力粉/調合油/白すりごま/上白糖/米/ごま油/白いりごま	紅かまぼこ/鶏ささ身/ツナ缶/塩昆布/牛乳	小葱/ほうれん草/人参/バナナ	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	
9 火	ドライカレー ズッキーニのソテー ツナサラダ カラフルスープ デザート	米/オリーブ油/ごま油/マカロニ/上白糖	豚ひき肉/ツナ缶/ベーコン/十勝飲むヨーグルト/ゼラチン	玉葱/人参/生姜/にんにく/ズッキーニ/レタス/きゅうり/黄パプリカ/アスパラ/赤パプリカ	ガーデンフルーツゼリー	
10 水	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 浅漬け もやしの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白糖/薄力粉/無塩バター/上白糖	トラウトサーモン/干ひじき(スルメ釜、乾)/サラダ竹輪/油揚げ/白味噌/卵/牛乳	人参/絹さや/きゅうり/かぶ/緑豆もやし/パイナップル/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
11 木	ご飯 豚肉の塩麹炒め ブロッコリーのおかかあえ 千切りキャベツ 豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米/調合油/ごま油/生中華麺/上白糖	豚肩ロース肉/花ガツオ/木綿豆腐/白味噌/牛乳/鶏ささ身	にんにく/長葱/ブロッコリー/キャベツ/小松菜/オレンジ/青梗菜	冷やしラーメン	
12 金	ロールパン フィッシュフライ サラダスパゲッティ ベーコンスープ デザート	ロールパン/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/サラダスパゲッティ/マヨネーズ/無塩バター/上白糖	まがれい/ロースハム/ベーコン/十勝飲むヨーグルト/卵/牛乳	きゅうり/コーン缶/ブロッコリー/玉葱	マドレーヌ 牛乳	
13 土	ご飯 肉豆腐 きんぴら きゅうりの梅ドレ 麩の味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/小町麩/食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/木綿豆腐/白味噌/牛乳	長葱/ごぼう/人参/きゅうり/梅干し/絹さや/オレンジ	シュガートースト 牛乳	
15 月	ご飯 鶏のスペアリブ風 ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート、牛乳	米/ごま油/うどん/揚げ玉	鶏もも肉/花ガツオ/豚肩ロース肉/白味噌/牛乳	ほうれん草/トマト/大根/人参/長葱/ごぼう/バナナ/小葱	たぬきうどん	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
16 ／ 火	ご飯 ホイコーロー トマトとおくらの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け 青梗菜とホタテのスープ デザート	米／片栗粉／オリーブ 油／ごま油／食パン／ マーガリン	豚肩ロース肉／花ガツ オ／塩昆布／ホタテ風 味フレーク／十勝飲む ヨーグルト／ロースハ ム／スライスチーズ／ 卵／牛乳	キャベツ／赤パプリカ／青 ピーマン／トマト／オクラ／ 大葉／白菜／青梗菜	クロックムッシュ 牛乳
17 ／ 水	食パン かれのい香草焼き ポテトサラダ ミネストローネ デザート	食パン／マヨネーズ／ パン粉／クウォーター カットポテト／オリ ブ油／上白糖／米	まがれい／粉チーズ／ ロースハム／ベーコン ／牛乳	パセリ／きゅうり／ブロッ コリ／キャベツ／人参／玉葱 ／にんにく／カットマト缶 ／メロン	わかめご飯 牛乳
18 ／ 木	なめこの和風スパゲッティ ハムカツ 野菜サラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	スパゲッティ／オリ ブ油／調合油／薄力粉 ／パン粉／クウォ ーターカットポテト／片 栗粉／上白糖	鶏むね肉／ロースハム ／卵／十勝飲むヨー グルト／牛乳	なめこ／マッシュルーム水煮 ／玉葱／にんにく／きゅうり ／黄パプリカ／レタス／モロ ヘイヤ	芋もち 牛乳
19 ／ 金	ご飯 さわらの柚庵焼き 切干大根のスタミナ炒め 冷やしきゅうりの漬物 名取汁 デザート	米／オリーブ油／ス イートカットポテト／ 調合油／上白糖／黒い りごま	さわら／豚ひき肉／鶏 もも肉／牛乳	ゆず果汁／切干大根／人参 ／コーン缶／長葱／にら／に んにく／生姜／きゅうり／大根 ／小松菜／すいか	大芋芋 牛乳
20 ／ 土	麻婆丼 しゅうまい 小松菜のナムル もやしと豚肉のスープ デザート 牛乳	米／ごま油／上白糖 ／片栗粉／白いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉 ／白味噌／豚肩ロース肉 ／牛乳／ヨーグルト	長葱／にんにく／生姜／小松 菜／緑豆もやし／オレンジ ／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ
22 ／ 月	鶏ごまつうどん 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん／白すりごま ／ごま油／片栗粉／薄力 粉／調合油／米／上白 糖	鶏もも肉／サラダ竹輪 ／青のり／豚肩ロース 肉／ベーコン／牛乳	干し椎茸／長葱／ほうれん草 ／バナナ／たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 牛乳
23 ／ 火	二色そぼろ丼 肉入りきんぴら おくらのおかか和え けんちん汁 デザート 牛乳	米／上白糖／上白糖 ／ごま油	豚ひき肉／卵／豚肩 ロース肉／花ガツオ ／油揚げ／木綿豆腐／牛 乳／ゼラチン	ごぼう／人参／オクラ／大根 ／パインアップル／ぶどう ジュース	あじさいゼリー ビスケット
24 ／ 水	ご飯 さんまのかば焼き 人参しりしり カラフルピクルス 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉 ／調合油／上白糖／オ リーブ油／無塩バター	さんま／ツナ缶／卵 ／木綿豆腐／白味噌	人参／黄パプリカ／赤パプ リカ／きゅうり／長葱／オレ ンジ／レモン果汁	蒸しケーキ（レモン）
25 ／ 木	ロールパン フライドチキン ミモザサラダ かぶのスープ デザート	ロールパン／薄力粉 ／調合油／オリーブ油 ／米／上白糖	鶏もも肉／卵／牛乳 ／十勝飲むヨーグルト ／豚ひき肉	きゅうり／キャベツ／トマト ／かぶ／生姜	そぼろご飯 ほうじ茶
26 ／ 金	ご飯 鯖の味噌煮 ニラと卵の炒め物 赤かぶときゅうりの漬物 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリ ブ油／ホットケーキミ ックス／グラニュー糖	鯖／白味噌／卵／木綿 豆腐／牛乳	生姜／にら／きゅうり／なめ こ／糸みつば／パインアップ ル／赤かぶ	さくさくクッキー 牛乳
27 ／ 土	ご飯 生姜焼き アスパラのごま和え 切干大根の漬物 潮汁 デザート	米／上白糖／オリ ブ油／白すりごま／小町 麩／食パン	豚肩ロース肉／塩昆布 ／なると巻き／ピザ用 チーズ／牛乳	玉葱／人参／アスパラ／切干 大根／きゅうり／糸みつば ／オレンジ	チーズトースト 牛乳
29 ／ 月	ご飯 味噌焼肉 もやしとにらの和え物 千切りキャベツ はんぺん汁 デザート	米／ごま油／上白糖 ／薄力粉／粉砂糖／調合 油	豚肩ロース肉／赤味噌 ／はんぺん／牛乳	人参／玉葱／緑豆もやし／に ら／キャベツ／糸みつば／メ ロン	ちんすこう 牛乳
30 ／ 火	わかめごはん 松風焼き 小松菜のたらこ和え きゅうりの塩麹漬け ほうれん草の味噌汁 バナナ	米／パン粉／上白糖 ／白いりごま／片栗粉 ／オリーブ油	鶏ひき肉／牛乳／卵 ／白味噌／ほぐしたらこ ／油揚げ／絹豆腐	長葱／玉葱／小松菜／きゅう り／キャベツ／ほうれん草 ／バナナ	豆腐のブラウニー 牛乳

月平均栄養価

エネルギー587kcal

タンパク質 24.3g

脂質 19.9g



おすすめレシピを公開中♪

