

# 令和8年6月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	さいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		延長児の おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ				3歳未満児	3歳以上児	
1月 16日 火		ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳	米 トマトケチャップ カレールウ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	1食分:468kcal たんぱく質:19.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.2g	1食分:526kcal たんぱく質:20.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.6g	せんべい
2日 17日 水		ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト (鉄多め) 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	1食分:432kcal たんぱく質:19.7g 脂質:8.2g 食塩相当量:1.4g	1食分:479kcal たんぱく質:21.5g 脂質:6.4g 食塩相当量:1.7g	あられ
3日 23日 火		ごはん 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 *黒糖もち	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん ねぎ	1食分:463kcal たんぱく質:17g 脂質:16g 食塩相当量:1.7g	1食分:519kcal たんぱく質:18g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	カステラ
4日 4日 木		ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイылキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 クッキー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	1食分:485kcal カロリが22.2g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.1g	1食分:546kcal カロリが24.5g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.5g	かりんとう
5日 19日 金		ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのことわかめ中華スープ	牛乳 おかき	鶏手羽中 まくろ油漬 わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	1食分:491kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	1食分:553kcal たんぱく質:25.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.1g	マドレーヌ
6日 20日 土		肉みそうどん パナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが パナナ	1食分:429kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g	1食分:595kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g	ビスケット
8月 22日 月		ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 バン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	1食分:485kcal たんぱく質:19g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.3g	1食分:546kcal たんぱく質:20.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.6g	おかき
9日 25日 木		ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい チーズ	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん ねぎ	1食分:450kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.2g	1食分:507kcal たんぱく質:23.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.5g	クッキー
10日 24日 水		ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ パナナ みかん(缶) もも(缶)	1食分:459kcal たんぱく質:19.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	1食分:514kcal たんぱく質:21.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g	サブレ
11日 29日 木		レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳 いりこ	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース あられ	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	1食分:396kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g	1食分:535kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g	丸ボーロ
12日 誕生会		ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ みりん 鶏がらスープの素 酒 てんぷら粉 マヨネーズ 酢 サラダ油 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ(赤) ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ ネーブルオレンジ	1食分:479kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.6g	1食分:529kcal たんぱく質:25.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.9g	クラッカー
13日 27日 土		パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	1食分:476kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	1食分:537kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.3g	かりんとう
15日 26日 金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャラットちゃん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しぶどう にんじんジュース	1食分:458kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.1g	1食分:512kcal たんぱく質:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g	ウエハース
18日 18日 木		ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきとにんじのみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 煮干し みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	1食分:444kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.1g	1食分:497kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	クッキー
30日 30日 火		ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	1食分:462kcal カロリが19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	1食分:519kcal カロリが20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g	ドーナツ

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

※エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	1食分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
								未満児	基準量	470	15~23	
	平均栄養価	457(483)	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	1.5	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	528(556)	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8	

梅雨に入り食中毒が起こりやすい時期です。衛生面に気を付け元気にすごしましょう。

