

献立表

2026年6月

日 ／ 曜	献立名	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 月 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐揚げ煮 かみかみサラダ	かみかみサラダ 食物繊維が豊富なごぼうなど根菜を使ったサラダです。よく噛んで咀嚼力をUPしましょう♪	菓子 牛乳 おやつミート 麦茶	鶏むね肉、豚ひき肉、ツナ、味噌、高野豆腐、花かつお、粉チーズ	さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、ごま、油、三温糖、米	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、トマト、干しいたけ、みつば、昆布、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、みりん、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	363 kcal 20.6 g 14.4 g 143 mg
2 － 火 －	ごはん ハヤシシチュー トマトサラダ 麦茶	ハヤシシチュー カルシウム豊富なスキムミルクを使い、なめらかな味に仕上げています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	三温糖、バター、油、砂糖、米	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 18.4 g 21.8 g 264 mg
3 － 水 －	わかめうどん とり天 ごま和え	フルーツサンド フルーツをホイップと一緒に食パンにはさんでいただきます。	ヨーグルト フルーツサンド 牛乳	牛乳、鶏ささ身、つと、花かつお、卵	うどん、食パン、小麦粉、ごま、三温糖、油、片栗粉	ほうれんそう、もも、バナナ、ねぎ、にんじん、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 kcal 27.3 g 17.3 g 297 mg
4 － 木 －	ごはん 味噌汁 豚しょうが焼き ジャーマンポテト	ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンをバターで炒め、塩・コショウで味付けています。	果物 牛乳 菓子 ジュース	豚肉、味噌、ベーコン、花かつお	じゃがいも、バター、麩、油、三温糖、米	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にら、しょうが、昆布	しょうゆ、こしょう、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 kcal 15.2 g 13.9 g 48 mg

献立表

2026年6月

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
5 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ お魚ハンバーグ だいこんサラダ	菓子 牛乳 － いももち 牛乳	牛乳、いわし、ハム、スキムミルク、チーズ	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、切干だいこん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 kcal 18.2 g 16.3 g 437 mg
6 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	菓子 牛乳 － 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 23.6 g 20.5 g 387 mg
8 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー かぼちゃ甘煮	菓子 牛乳 － 揚げパン 牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、味噌、高野豆腐、きな粉、花かつお	コッペパン、三温糖、砂糖、パン粉、油、米	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、昆布	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 22 g 18.9 g 290 mg
9 － 火 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 ごま酢和え	果物 牛乳 － 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、味噌、おから、卵、花かつお	三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま、米	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かいわれだいこん、しょうが、昆布	酢、しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 19.9 g 15.9 g 278 mg

お魚ハンバーグ
いわし入りのハンバーグです。
玉ねぎや人参、ねぎを使用し、
さんが焼き風の味付けです。

肉豆腐
焼き豆腐と豚肉、野菜と一緒に
煮込んでいます。
植物性のたんぱく質が豊富で
野菜もしっかり食べられる
メニューです。

揚げパン
人気メニューです。
コッペパンを素揚げしてきな
こ・砂糖をまぶしていただき
ます。

ごま酢和え
「酸味」が苦手な子もいます
が、幼児期は味覚形成の大事
な時期です。
色々な種類の食材を何度か経
験することで食べられるよう
にもなるので、保育所では定
期的に提供しています。

献立表

2026年6月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
10 － 水 －	しおラーメン シューマイ 中華きゅうり	ヨーグルト ホットケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、なると、卵、花かつお	ラーメン、ホットケーキ粉、バター、油、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酢	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23 g カルシウム 322 mg	
11 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き ビーンズサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、味噌、大豆、ツナ、花かつお	マヨネーズ、油、三温糖、バター、米	きゅうり、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、昆布	みりん、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー 411 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20 g カルシウム 268 mg	
12 － 金 －	食パン・ジャム 春野菜スープ とんかつ コロコロサラダ	菓子 牛乳 フルーツ盛合せ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、卵	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、食パン、三温糖	バナナ、パイナップル、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし	とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー 375 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 141 mg	
13 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 350 mg	

中華きゅうり
下茹でしたきゅうりに、醤油酢、三温糖、ごま油のタレに付けて作っています。

鮭ちゃんちゃん焼き
鮭とキャベツなどの野菜を蒸し焼きにして味噌、みりん、三温糖で味付けしています。北海道の郷土料理です。

春野菜スープ
春キャベツを使ったコンソメ味のスープです。野菜は咀嚼を促し食物繊維は整腸作用もあります。

花かつお和え
花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。

献立表

2026年6月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 月 －	ごはん 味噌汁 八宝菜 さつま芋甘煮 ふりかけ	菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、味噌、スキムミルク、卵、花かつお	さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、麩、米	南瓜、はくさい、たまねぎ、筍、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、昆布	しょうゆ、コンソメ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 374 mg	
16 － 火 －	ごはん きのこ汁 みそ煮込み 納豆和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、納豆、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、米	だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、みりん	エネルギー 408 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.2 g カルシウム 300 mg	
17 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら 味噌マヨネーズ和え	ヨーグルト 麦茶 チーズ焼きおにぎり	鶏肉、つと、チーズ、花かつお、卵、味噌	うどん、さつまいも、米、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	ブロッコリー、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 96 mg	
18 － 木 －	ごはん 味噌汁 さばみそ煮 ひじききんぴら トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお	つきこんにゃく、三温糖、油、米	トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 389 mg	

かぼちゃ蒸しパン
蒸しパンの生地に南瓜を加えて作っています。
南瓜にはβ-カロテンが豊富に含まれているため、風邪予防や皮膚などの乾燥を防いでくれます。

納豆和え
ほうれん草、人参をひきわり納豆、花かつおで和えています。花かつおは風味を出すため乾煎りしてから使用しています。

かしわうどん
うどんの汁は昆布や花かつおでしっかりだしをとって薄味に仕上げています。

ひじききんぴら
ひじき、ごぼう、人参、油揚げのきんぴらです。
ひじきには鉄分、カルシウム食物繊維が豊富で成長期に不足しがちな栄養素がしっかり摂れる食材です。

献立表

2026年6月

日 ／ 曜	献立名	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
19 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ ポークビーンズ	ポークビーンズ 豚肉と大豆を使ったケチャップ味の料理です。 大豆にはタンパク質が多く、大豆タンパクにはコレステロールを下げる働きがあります。	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン	小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、フロッコリー、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 19.9 g 13.7 g 233 mg
20 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	生揚げそぼろ煮 生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれ、木綿豆腐を水切り後、揚げたものです。 油で揚げ、表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	369 kcal 17.6 g 15.9 g 334 mg
22 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	フライドポテト じゃがいもをスティック状に切って揚げています。	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	356 kcal 16.6 g 21.4 g 270 mg
23 － 火 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	ポークカレー 保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしてます。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 18 g 19.6 g 293 mg

献立表

2026年6月

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価		
		午前おやつ	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	その他
24 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ スティック野菜 	ヨーグルト	ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、卵、花かつお、味噌	ラーメン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、バター、油、三温糖	キャベツ、にら、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ、食塩	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 328 mg
25 － 木 －	ごはん かぶとベーコンのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ <div data-bbox="759 863 1294 1157" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">麻婆豆腐 玉ねぎ、人参等の野菜をたっぷり使って作っています。 味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。</div>	果物 牛乳 菓子 ジョア		木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、ベーコン、味噌	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、ひじき、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 956 mg
26 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ ミートボール煮 ビーフンサラダ <div data-bbox="750 1283 1302 1551" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">ミロ 保育所では、スキムミルク、豆乳、牛乳を使って作っています。カルシウム、たんぱく質が豊富です。</div>	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ		豆乳、牛乳、鶏肉、スキムミルク、ちくわ、チーズ	ビーフン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、バター、油、食パン	たまねぎ、人参、きゅうり、とうもろこし、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 448 mg
27 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え <div data-bbox="750 1696 1294 1959" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">きのこ和え しめじやえのき茸をだし醤油で煮て和え衣にし、ほうれん草を和えています。</div>	菓子 牛乳 菓子 牛乳		牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 272 mg

献立表

2026年6月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 － 月 －	ごはん 味噌汁 鶏みそ焼き おかか和え	菓子 牛乳 さつまいも揚げ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ、花かつお	さつまいも、油、三温糖、砂糖、バター、米	ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー 363 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 296 mg	
30 － 火 －	ごはん 味噌汁 鮭ムニエル マセドアンサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、米	トマト、きゅうり、かぶ、たまねぎ、ピーマン、昆布	とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 261 mg	

(月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 (副食分)	424	21	17.4	311	2.6	257	0.34	0.48	37	5.4	1.8
	目標量 (副食分)	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	3.3	1.6
未満児	給与栄養量	520	21.7	15.5	300	2.5	217	0.33	0.46	34	5.2	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.2	1.5