

令和8年度 6月献立表

淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	エネルギー
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
1	月	ごはん さばの照り煮 胡瓜の酢の物 みそ汁	鯖 みそ、厚揚げ	キャベツ、人参 胡瓜、人参、レタス、わかめ 玉葱、水菜	米 砂糖 砂糖	出汁、酒、みりん、醤油、塩、酢	みかんゼリー	487
2	火	ごはん チンジャオロース ポテトサラダ みそ汁	豚こま肉 みそ	玉葱、ピーマン、パプリカ 筍、レタス 人参、胡瓜、レーズン 大根、白菜、わかめ、ねぎ、人参	米 砂糖、油 じゃがいも、マヨドレ	出汁、酒、醤油、塩、胡椒		360
3	水	ごはん タラのバターポン酢焼き ひじきの煮物 みそ汁	タラ 油揚げ みそ、豆腐	キャベツ ひじき、人参、いんげん豆、 蒟蒻 なめこ、水菜、ねぎ	米 さつまいも、バター 油、砂糖	出汁、ポン酢、みりん、塩、醤油	クッキー	466
4	木	ごはん 赤魚のみそ煮 白菜のごま和え すまし汁	赤魚、みそ 油揚げ	トマト、胡瓜、白ねぎ 白菜、小松菜、にんじん 大根、ねぎ、しめじ	米 ごま、砂糖 さつまいも	出汁、醤油、みりん、酒	りんご	378
5	金	ごはん 鶏のチーズ焼き グリーンサラダ みそ汁	鶏もも肉、チーズ みそ、油揚げ	さやいんげん、トマト レタス、キャベツ、胡瓜、人参 人参、白菜、ねぎ	米 油、マヨドレ	出汁、酒、みりん、ドレッシング	バナナ チップス	465
8	月	ごはん ホキのムニエル ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	ホキ みそ、豆腐	トマト、レタス ブロッコリー、キャベツ、人参、 昆布 小松菜、人参、えのき、ねぎ	米 薄力粉、油 砂糖、ごま	出汁、塩、ポン酢	きな粉 トースト	476
9	火	カレーライス コールスローサラダ バナナ	鶏もも肉	人参、玉葱、しめじ 玉葱、パプリカ、コーン、 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	米、じゃがいも、ルウ マヨドレ	出汁、酢、胡椒、ドレッシング		508
10	水	ごはん ホッケの煮つけ きんぴらごぼう みそ汁	ホッケ 豆腐	玉葱、ブロッコリー、白ねぎ 牛蒡、人参、蒟蒻 もやし、白菜、人参	米 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	出汁、みりん、醤油	さつまいも蒸しパン	539
11	木	ごはん 豚じゃが 豆腐サラダ みそ汁	豚こま肉 みそ	人参、玉葱、グリーンピース、白滝 キャベツ、胡瓜、パプリカ、 コーン 水菜、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖 マヨドレ	出汁、酒、みりん、醤油	バナナ	379
12	金	ごはん アジの南蛮漬け ほうれん草のごま和え みそ汁	アジ みそ	玉葱、人参、レタス、南瓜、 ピーマン 法蓮草、人参、えのき、小松菜 水菜、白菜、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 ごま	出汁、酢、みりん、醤油	ヨーグルト	493
15	月	ごはん 豚と白菜のゆずぽん蒸し 水菜のサラダ みそ汁	豚バラ肉 みそ	白菜、トマト、キャベツ、ゆず、 しめじ、えのき 水菜、胡瓜、レタス、大根、人参 もやし、人参、玉葱、ねぎ	米 マヨドレ	出汁、塩、ポン酢、みりん、酒	黒糖ちんすこう	544

16	火	ごはん ハンバーグ わかめの酢の物 みそ汁	ア ビ ニク トウフ 合い挽き肉,豆腐	タマネギ ニンジン ナンキン 玉葱,人参,南瓜,レタス わかめ,大根,人参,胡瓜 しめじ,白菜,ねぎ	コメ アブラ コ 油,パン粉 サトウ 砂糖	出汁,塩,胡椒, 酢,みりん,醬 油		370
17	水	ごはん 鮭の塩焼き オクラのおかか和え みそ汁	サケ 鮭	タマネギ さやいんげん ダイコン 玉葱,さやいんげん,大根 オクラ,人参,キャベツ 白菜,ねぎ	コメ さつまいも ごま,マヨドレ	出汁,塩,醬油	ポテト	431
18	木	ごはん 鶏のバター醤油焼き 玉葱サラダ みそ汁	トリ 鶏もも肉	キャベツ タマネギ キュウリ ミズナ 玉葱,胡瓜,パプリカ,水菜, レタス ダイコン ニンジン 大根,人参,わかめ	コメ さつまいも,砂糖,バター	出汁,酒,みり ん,醬油,ドレ ッシング	ぶどう ゼリー	442
19	金	ごはん さばの竜田揚げ カラフルサラダ みそ汁	サバ 鯖	レタス,トマト コーン,レタス,キュウリ,パプリカ なめこ,水菜,ねぎ,人参	コメ アブラカタクリコ 油,片栗粉 マヨドレ	出汁,酒,醬油	ジャム トースト	432
22	月	ごはん ズッキーニと豚肉のみそ炒め ほうれん草の納豆和え すまし汁	ブタ ニク 豚こま肉,みそ	ズッキーニ,キャベツ,トマト, パプリカ ほうれん草,人参,しめじ ダイコン ミズナ ニンジン 大根,水菜,人参	コメ サトウ アブラ 砂糖,油 サトウ 砂糖	出汁,醬油,酒, みりん	パン ケーキ	458
23	火	ごはん 鮭の生姜焼き キャベツのゴマダレ みそ汁	サケ 鮭	ショウガ 生姜,レタス キャベツ,玉葱,人参 コマツナ ニンジン 小松菜,人参,ねぎ	コメ さつまいも ごま,マヨドレ	出汁,醬油,み りん,酒		347
24	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ブタ ニク トウフ 豚ひき肉,豆腐,みそ	タマネギ ニンジン 玉葱,ねぎ,人参 もやし,小松菜,人参 ねぎ,わかめ,しめじ,白菜	コメ カタクリコ サトウ 片栗粉,砂糖 ごま,ごま油	オイスター ソース,トウバ ンジャン,酒,醬 油,みりん	ラスク	443
25	木	パン クリームシチュー オクラとトマトのマヨ和え りんご	トリ 鶏もも肉,牛乳	タマネギ ニンジン 玉葱,人参,しめじ, ブロッコリー オクラ,レタス,トマト,玉葱 りんご	パン じゃがいも,バター, 薄力粉 マヨドレ	シチューの素, 塩,胡椒	おにぎり	530
26	金	ごはん サワラのカレームニエル コロコロサラダ みそ汁	サワラ	トマト,ズッキーニ ナンキン ニンジン タマネギ キュウリ 南瓜,人参,玉葱,胡瓜 えのき,白菜,わかめ,ねぎ	コメ ハクリキコ 薄力粉,バター マヨドレ	出汁,カレー 粉,塩,胡椒	チーズ	476
29	月	ごはん タラの西京焼き アスパラサラダ みそ汁	タラ,みそ	レタス アスパラガス,コーン,レタス キュウリ 胡瓜,パプリカ もやし,ねぎ,人参,玉葱	コメ さつまいも,砂糖,バター マヨドレ	出汁,酒,みり ん,胡椒	レーズン パウンド ケーキ	494
30	火	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 青菜の和え物 みそ汁	ブタ ニク 豚こま肉	キャベツ,人参,ピーマン レタス,玉葱 コマツナ ニンジン 小松菜,人参,もやし,わかめ 白菜,ねぎ,人参	コメ サトウ アブラ 砂糖,油 サトウ 砂糖 さつまいも	出汁,醬油,酒, みりん		400

※食べたことのない食材については、献立に出す前に一度ご家庭で食べてみて、アレルギー等の症状が出ないかのご確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
451	15.6	13.9	61.5	2.0