



がつ こんだてひょう  
6月の献立表



れいねん  
令和8年

かせこ えん  
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちよし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん ぶたにく いた 豚肉のごまだれ炒め だいこん 大根のコールスローサラダ とうにゅうしる 豆乳みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそとうにゅう 味噌、豆乳	エリンギ、キャベツ、たまにんじん 玉ねぎ、人参 だいこんきゅうり キャベツ、大根、胡瓜、パプリカ なす、白菜、えのき、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、じゃがいも、あぶら さとう 砂糖	583	2.7
2	か 火	ごはん あつあ ふう 厚揚げのブルコギ風 さんしよく 三色ナムル たまご 卵スープ	あつあ 厚揚げ、 たまご 卵	たまにんじん 玉ねぎ、人参、にんにく、ピーマン、しょうが 生姜 キャベツ、ブロッコリー もやし、人参、ほうれん草 えのき、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま、ごま油	594	2.8
3	すい 水	ごはん いわし や 鰯のかば焼き セロリのきんぴら しる みそ汁	いわし あか 鰯、赤みそ	しょうが 生姜、オレンジ、もやし、とうみょう とうみょう ごぼう、セロリ、ピーマン、にんじん 人参、こんにゃく キャベツ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら かたくりこ 砂糖、油、片栗粉 さとう あぶら 砂糖、ごま油	536	2.7
4	も 木	ごはん ぎゅうにく いた 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりとマロニーのすのもの 酢のもの しる みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たま なす にんじん 玉ねぎ、茄子、人参、エリンギ、ピーマン、はくさい はくさい きゅうり にんじん 胡瓜、わかめ、人参 こまつな たま 小松菜、しめじ、玉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 マロニー、さとう 砂糖	661	2.1
5	きん 金	つめ ほん 鯛じゃこ煮  しやけて や 鮭の照り焼き マカロニサラダ とうにゅうしる 豆乳みそ汁	ちりめんじゃこ しやけ 鮭 シーチキン とりにく とうにゅう みそ 鶏肉、豆乳、味噌	つめ ほん 鯛 もやし、りんご きゅうり にんじん 胡瓜、人参 にんじんたま みずな 人参、玉ねぎ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 マカロニ、さとう 砂糖	506	2.7
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 オクラサラダ ごもじる 五目汁	さば みそ 鯖、味噌 かつおぶし 鰹節 とりにく 鶏肉	はくさい 白菜、トマト だいこん オクラ、大根 しいたけたま こまつな 椎茸、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	521	2
9	か 火	わぶつ 和風カレーライス カラフルピクルス ヨーグルト(添え：バナナ)	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たま 人参、玉ねぎ きゅうり だいこん、にんじん 胡瓜、大根、人参 バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも さとう 砂糖	608	1.8
10	すい 水	ごはん あつあ にく いた 厚揚げの肉みそ炒め きゅうり すのもの 胡瓜とわかめの酢のもの しる みそ汁	あつあ とりにく みそ 厚揚げ、鶏肉、味噌 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌、厚揚げ	しいたけ たま にんじん あお 椎茸、玉ねぎ、人参、ピーマン、青ねぎ きゅうり にんじん 胡瓜、わかめ、人参 なす みずな 茄子、しめじ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま あぶらかたくりこ さとう ごま油、片栗粉、砂糖 さとう 砂糖	599	2.5
11	も 木	ごはん しお や ブリの塩こうじ焼き ひやっこ かわり冷奴 しる みそ汁	ブリ とうふかつおぶし 豆腐、鰹節 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	トマト、もやし きゅうり なす おおば 胡瓜、茄子、大葉、みょうが、しょうが 生姜 キャベツ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こめこうじ 米麹 じゃがいも	616	1.6
12	きん 金	ごはん あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け じゃがいものほっこり煮 に とうにゅうみそしる 豆乳味噌汁	あじ 鰯 とうにゅう みそ 豆乳、味噌	たま 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ にんじん 人参 にんじんこまつな 人参、小松菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さとうあぶら 片栗粉、砂糖、油 さとう 砂糖 じゃがいも、砂糖	523	2.2
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き こまつな あ 小松菜のおかか和え しる みそ汁	ぶたにくあか 豚肉、赤みそ かつおぶし 鰹節 みそ、とうふ あぶらあ 味噌、豆腐、油揚げ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しょうが しょうが こまつな そう にんじん 小松菜、ほうれん草、人参 わかめ、たま わかめ、玉ねぎ、エリンギ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、サラダ油、じゃがいも さとう 砂糖	568	2.8
16	か 火	ごはん たら たつたあ 鱈の竜田揚げ だいこんうめ あ 大根と梅のツナ和え  しる みそ汁	たら 鱈 シーチキン とうふみそ 豆腐、味噌	りんご にんじん りんご、人参、キャベツ うめほ だいこん きゅうり 梅干し、大根、胡瓜 こまつなにんじんしいたけ 小松菜、人参、椎茸	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、サラダ油	565	2.9
17	すい 水	ごはん なす きゅうりくわふういた 茄子と牛肉の和風炒め かいそう 海藻サラダ しる みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆 みそ とうふ 味噌、豆腐	たま なす しいたけろ 玉ねぎ、茄子、椎茸、白ねぎ たま 玉ねぎ、わかめ、パプリカ、ひじき、きゅうり、レタス にんじんはくさい 人参、白菜、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう ごま、砂糖	504	2.9

