



令和8年6月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(月)	あおのりトースト牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とし山芋のおかか和えレタススープ	バナナマフィン牛乳	あおのり 牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 竹輪 豆 ひとじき かつお節 ベーコン	食パン 米 三温糖 薄力粉 やまいも 無塩バター サラダ油	小松菜 大根 人参 レタス 玉ねぎ バナナ	421kcal 17.1g	560kcal 21.8g	
2(火)	ブルーベリーヨーグルト	ごはん 干草焼き厚揚げのおかか和え茄子の味噌汁	豆腐きな粉ドーナツ牛乳	ヨーグルト 鶏卵 豚ひき肉 ひとじき 生揚げ かつお節 豆腐 きな粉 牛乳	三温糖 ブルーベリージャム 米 サラダ油 グラニュー糖 ホットケーキミックス 揚げ油	玉ねぎ しいたけ 小松菜 ほうれん草 さやえんどう もやし えのきたけ なす 葉ねぎ 人参	423kcal 15.8g	590kcal 22.3g	
3(水)	麩ラスク牛乳	ごはん 塩肉じゃがもやしのみじん切り かつお節	ベーコンスコーン牛乳	牛乳 豚肉 竹輪 ひとじき 鶏卵 ベーコン 豆乳	麩 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも しらす干し ごま油 白ゴマ サラダ油 かたくり粉 薄力粉	人参 グリンピース 玉ねぎ もやし にら とうもろこし さやえんどう	459kcal 17.8g	575kcal 21.0g	
★虫歯予防★				きな粉 牛乳 若布 さけ	薄力粉 三温糖 米 白ゴマ ごま油 じゃがいも 無塩バター サラダ油	切り干し大根 人参 きゅうり しめじ ほうれん草	485kcal 19.2g	571kcal 23.2g	
4(木)	きな粉蒸しパン牛乳	わかめご飯 鮭のチーズ焼き 切干大根の中華和え きのこのミルクスープ	ココアクッキー牛乳	きな粉 牛乳 若布 さけ チーズ ひとじき 豆乳	薄力粉 三温糖 米 白ゴマ ごま油 じゃがいも 無塩バター サラダ油	切り干し大根 人参 きゅうり しめじ ほうれん草	485kcal 19.2g	571kcal 23.2g	
5(金)	チーズトースト牛乳	ごはん トマトの味噌汁 レバーとキャベツのねぎ塩炒め 小松菜のジャコ和え	マーブルケーキ牛乳	チーズ 牛乳 鶏しほり 竹輪 鶏肉 しらす干し ひとじき 油あげ 豆乳	食パン 米 サラダ油 ごま油 三温糖 薄力粉 無塩バター	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ しめじ 小松菜 もやし トマト 人参	445kcal 17.6g	561kcal 21.1g	
6(土)	人参スティック牛乳	中華丼 ひとじきの煮物 わかめスープ	いちごスコーン牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ひとじき 豆腐 油あげ 若布 豆乳	サラダ油 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油 薄力粉 無塩バター いちごジャム 米	人参 しいたけ 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ 白ねぎ	444kcal 15.8g	581kcal 20.0g	
8(月)	じゃがいもの磯和え牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 ほうれん草の白和え ひろしまっご汁	あんまん牛乳	あおのり 牛乳 鶏手羽元 豆腐 ひとじき かつお節 油あげ ちりめんじゃこ こしあん	じゃがいも 三温糖 白ゴマ 薄力粉 強力粉 サラダ油 米	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 白ねぎ	438kcal 19.5g	551kcal 22.6g	
9(火)	ココア蒸しパン牛乳	黒糖レーズンパン ハッシュドポーク フレンチサラダ コーンスープ	みそ焼きむすび牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 ひとじき 豆腐	薄力粉 三温糖 強力粉 米 黒砂糖 サラダ油 無塩バター	レーズン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ きゅうり コーン 人参	511kcal 18.6g	610kcal 22.9g	
🎂 時の記念日 🎂				寒天 牛乳 豚肉 ひとじき 鶏ささ身	三温糖 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 米 無塩バター	カツジューズ トマト 玉ねぎ グリンピース 人参 大葉 きゅうり コーン バナナ	494kcal 14.9g	624kcal 18.4g	
10(水)	オレンジ寒天牛乳	カレーライス トマトのしそマリネ バナナ	数字クッキー牛乳						
11(木)	ポン菓子牛乳	お誕生会 ★ランチプレート★	パイナップルケーキ牛乳	牛乳 鶏ささ身 鶏肉 ハム チーズ ヨーグルト 寒天 鶏卵	米 薄力粉 コーンフレーク サラダ油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり バナナ みかん缶詰 バイナップル缶	542kcal 18.9g	677kcal 24.3g	
12(金)	ミルク蒸しパン牛乳	ゆかりむすび わかめむすび 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 オレンジ	抹茶と小豆のマフィン牛乳	豆乳 脱脂粉乳 牛乳 若布 鶏肉 鶏卵 あずき缶詰	薄力粉 三温糖 無塩バター 白ゴマ かたくり粉 サラダ油 揚げ油 ごま油 春雨 米	大葉 しょうが 人参 きゅうり ネーブル	498kcal 17.1g	582kcal 19.2g	
13(土)	ころころさつまいも牛乳	焼きそば 大根のゆかり和え あおさのすまし汁	おかかチーズむすび牛乳	牛乳 豚肉 豚肩 竹輪 ひとじき 豆腐 あおさ かつお節 チーズ	さつまいも 三温糖 米 サラダ油 焼きそば麺	人参 キャベツ もやし えのきたけ 大根 水菜 玉ねぎ	493kcal 18.4g	575kcal 22.1g	
15(月)	豆乳蒸しパン牛乳	なすのミートスパ きゃべつのはちま和え 豆腐のコンソメスープ	ねぎじゃこおむすび牛乳	豆乳 牛乳 豚ひき肉 ハム ひとじき 塩昆布 豆腐 ちりめんじゃこ	薄力粉 三温糖 スパゲティ オリーブ油 サラダ油 米	玉ねぎ 人参 なす 小松菜 キャベツ しめじ 葉ねぎ	460kcal 18.1g	538kcal 21.7g	
16(火)	マヨトースト牛乳	ごはん 厚揚げの甘酢炒め 韓国風サラダ もずくスープ	ほうれん草ケーキ牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ハム のり もずく 豆乳 鶏卵	食パン 米 ごま油 三温糖 かたくり粉 白ゴマ 無塩バター 薄力粉	キャベツ 小松菜 玉ねぎ しめじ もやし 白ねぎ 人参 きゅうり 葉ねぎ ほうれん草	454kcal 16.7g	580kcal 20.7g	
17(水)	マカロニきなこ牛乳	ごはん たららの西京焼き スパゲティサラダ オクラのすまし汁	レーズンスコーン牛乳	きな粉 牛乳 たら ひとじき 豆腐	マカロニ 三温糖 米 薄力粉 スパゲティ マヨネーズ 無塩バター	小松菜 コーン 人参 オクラ えのきたけ レーズン	441kcal 17.5g	559kcal 20.9g	
18(木)	アップル寒天牛乳	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き レタスのサラダ しめじの味噌汁	和風おやき牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 竹輪 ハム ひとじき チーズ あおのり かつお節 鶏卵	三温糖 米 サラダ油 じゃがいも	アツジューズ 梅しお 大葉 レタス もやし きゅうり 人参 しめじ 葉ねぎ 玉ねぎ	475kcal 18.3g	620kcal 24.1g	
日本の郷土料理ツアー【鳥取県】				牛乳 鶏肉 豆腐 油あげ 鶏ささ身 ひとじき 鶏卵	じゃがいも 無塩バター 米 しらす干し サラダ油 三温糖 白ゴマ マヨネーズ	ごぼう しいたけ 白ねぎ さやいんげん もやし なす しめじ 冬瓜 大根 葉ねぎ しいたけ かぼちゃ 人参	469kcal 18.9g	607kcal 24.2g	
19(金)	じゃがバター牛乳	ごはん じゃぶいんげんのごまマヨ和え 冬瓜の夏けんちん	かぼちゃプリン牛乳						
20(土)	蒸しパン牛乳	豚しらす丼 じゃがいものり塩バター オレンジ	黒ゴマクッキー牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 しらす干し あおのり	薄力粉 三温糖 米 黒ゴマ サラダ油 じゃがいも ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ ネーブル	493kcal 16.7g	588kcal 19.7g	
22(月)	きなこヨーグルト	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大根のそぼろ煮 油揚げのすまし汁	ほうれん草パン牛乳	ヨーグルト きな粉 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 ひとじき 油あげ 牛乳 脱脂粉乳	三温糖 米 サラダ油 麩 ごま油 強力粉 無塩バター	ピーマン 人参 玉ねぎ 大根 黒きくらげ 豆苗 ほうれん草	421kcal 16.7g	588kcal 23.2g	
23(火)	黒糖麩ラスク牛乳	ごはん マーボー豆腐 胡瓜の酢の物 小松菜の中華スープ	マーラーカオ牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 竹輪 ひとじき ちりめんじゃこ 若布 鶏卵 豆乳	麩 無塩バター 黒砂糖 米 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ゴマ コーンスターチ 薄力粉	玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ きゅうり もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ 人参 レーズン	450kcal 19.6g	563kcal 23.5g	
24(水)	大根スティック牛乳	ガパオライス ビーフン炒め オニオンスープ	豆腐ブラウニー牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひとじき 豆腐 若布 豆腐 豆乳	米 サラダ油 ビーフン ごま油 薄力粉 三温糖 無塩バター	大根 玉ねぎ ビーマン 人参 赤ビーマン にんにく 黄ピーマン コーン しいたけ 小松菜	432kcal 16.7g	566kcal 21.1g	
25(木)	ラスク牛乳	豆ごはん チーズオムレツ 豆腐のココロサラダ キャベツのカレースープ	レーズンパウンド牛乳	牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ハム チーズ 豆腐 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 薄力粉	グリンピース 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし レモン キャベツ レーズン	456kcal 18.5g	574kcal 23.1g	
26(金)	マカロニみたらし牛乳	ごはん レパニオ オクラのネバネバサラダ きくらげの中華スープ	フレンチトースト牛乳	牛乳 鶏しほり 鶏肉 豆乳 ひとじき 挽きわり納豆 豆腐 かつお節 鶏卵	マカロニ 三温糖 食パン かたくり粉 米 じゃがいも ごま油 サラダ油 無塩バター	しょうが 玉ねぎ にら 人参 オクラ 大根 葉ねぎ えのきたけ 黒きくらげ	462kcal 18.9g	552kcal 22.4g	
27(土)	きなこ麩ラスク牛乳	そぼろ丼 いんげんのソテー バナナ	塩ちんすこう牛乳	きな粉 牛乳 鶏ひき肉 竹輪	麩 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	玉ねぎ 豆苗 さやいんげん しめじ 人参 コーン バナナ	510kcal 17.9g	616kcal 20.1g	
29(月)	おさつバター牛乳	ごはん セサミチキン 高野豆腐のサラダ もやしの味噌汁	レモンヨーグルトマフィン牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひとじき 油あげ 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 無塩バター 砂糖 白ゴマ マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米	人参 もやし 小松菜 もやし レモン果汁	466kcal 18.2g	575kcal 23.5g	
30(火)	ココアトースト牛乳	しょうゆラーメン ポテトサラダ オレンジゼリー	膏のりしらすむすび牛乳	牛乳 豚肉 ハム ゼラチン あおのり しらす干し	食パン 無塩バター 三温糖 中華種 ごま油 じゃがいも 米	もやし 小松菜 白ねぎ 人参 きゅうり カツジューズ みかん缶詰	464kcal 19.7g	555kcal 23.4g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおよつ提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	466kcal 17.8g	582kcal 21.9g