

令和8年度



6月献立予定表



しもごう保育所

献立名		献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	月	キャベツの味噌炒め	マカロニサラダ	豆腐みそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・麩のかりんとう
2	火	ハヤシライス	ほうれん草のお浸し	玉ねぎスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
3	水	マーボー豆腐	ごぼうサラダ	大根みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・アメリカンドック
4	木	肉じゃが	カニ風味サラダ	えのきみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
5	金	豚丼	大根の中華和え	かぶみそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・マシュマロクッキー
6	土						牛乳・ミニスナック	
8	月	チキンのケチャップ煮	ポテトサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
9	火	五目納豆	アスパラとベーコン炒め	そうめん	コーヒー牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
10	水	餃子風春巻き	ほたてのサラダ	中華スープ	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
11	木	ジャーマンオムレツ	大根かにかま	えのきみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
12	金	鶏肉の甘酢あん	小松菜のおかかマヨ	じゃが芋みそ汁	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	ショア・バナナ・せんべい
13	土						牛乳・ミニスナック	
15	月	親子丼	切干大根のサラダ	もやしみそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉団子
16	火	鱈のフライ	三色きんぴら	春雨スープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ハムサンド
17	水	豆腐つくねのオープン焼き	きのこの煮びたし	大根みそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
18	木	メンチカツ	コールスローサラダ	えのきみそ汁	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・チョコ蒸しパン
19	金	ポークカレー	かぶの浅漬け	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
20	土						牛乳・ミニスナック	
22	月	豚肉の生姜焼き	春雨サラダ	じゃが芋みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・チョコブラウニー
23	火	白身魚の風味揚げ	青菜のおかか和え	けんちん汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト
24	水	チキングラタン	切干大根煮	もやしみそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
25	木	野菜炒め	スパゲティサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
26	誕生会	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ スープ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ツナサラダ ケーキ オレンジ</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					牛乳・ミニスナック	
27	土						牛乳・ミニスナック	
29	月	スパゲティナポリタン	大根の中華和え	玉ねぎスープ	ヨーグルト	スパゲティ	牛乳	牛乳・あん入りパイ
30	火	豚肉のブルコギ風味炒め	ちくわのマヨドレ和え	豆腐みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド

26(金) … 6・7月生まれの誕生会です。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

29(月) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

*都合により献立が変更になる場合があります。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミン A (225 μg)	136 μg	カルシウム (256mg)	211 mg
エネルギー (418kcal)	361 kcal	ビタミン B1 (0.20mg)	0.28 mg	鉄 分 (2.1mg)	1.7 mg
たんぱく質 (20g)	16.6 g	ビタミン B2 (0.35mg)	0.34 g	食物繊維 (3.6g)	3.6 g
脂 質 (15g)	14.8 g	ビタミン C (18mg)	20 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g