

献立表

2026年6月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ひよこ専用
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01月	昼食	香りご飯 じゃがいものおかかバター 水菜とえのきの清まし オレンジ	米、油、白ごま じゃが芋	鮭フレーク バター、かつお節	小松菜	米酢、鶏がらスープ、本みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	352.3(47.3) 17.3(12.0) 16.0(11.0) 0.9(0.6)
	午後おやつ	コーンとチーズのホットケーキ 牛乳	油	牛乳、ミックスチーズ 牛乳	玉ねぎ、ホールコーン缶		
02火	昼食	炒め焼きそば きゅうりとしらすの和え物 トマトとズッキーニのスープ バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油 油	豚肉、なると しらす干し	もやし、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり 玉ねぎ、トマト、ズッキーニ バナナ	しょうゆ、米酢 食塩 鶏がらスープ、食塩	462.4(394.7) 16.8(15.5) 7.7(9.2) 1.5(1.2)
	午後おやつ	枝豆と塩昆布のおにぎり 麦茶	米		えだまめ、塩こんぶ、焼きのり		
03水	昼食	バターロール ハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え もやしスープ 牛乳	ロールパン パン粉、油、砂糖 油	豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳 ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ マヨドレ、食塩 食塩、しょうゆ	398.2(513.8) 27.5(23.9) 31.6(26.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	納豆スナック 麦茶	ぎょうざの皮、油	挽きわり納豆	ほうれん草	しょうゆ	
04木	昼食	ご飯 カジキのバーベキュー 切り干し大根の煮物 ニラの味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油	かじき 油揚げ 米みそ、煮干し	りんご 人参、切り干しだいこん、グリーンピース(冷) 玉ねぎ、にら、人参	しょうゆ、米酢、本みりん しょうゆ	617.2(496.8) 28.9(23.8) 20.7(18.1) 3.0(2.2)
	午後おやつ	カレードック 牛乳	ホットドッグパン、小麦粉	豚ひき肉、だいたず水煮 牛乳	トマトピューレ、玉ねぎ	カレー粉、ケチャップ、食塩	
05金	昼食	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え 油揚げとキャベツの味噌汁	米 砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、人参 ブロッコリー キャベツ	しょうゆ しょうゆ	372.2(465.2) 23.6(20.1) 18.2(16.4) 2.2(1.6)
	午後おやつ	アップルヨーグルトケーキ 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖)、無塩バター 牛乳	りんご		
06土	昼食	チキンライス じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	米、油 じゃが芋、油	鶏もも肉	玉ねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、しめじ	ケチャップ、食塩 鶏がらスープ、食塩	336.0(237.4) 8.9(6.6) 5.5(3.9) 0.7(0.5)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
08月	昼食	ご飯 鮭の磯辺焼き 変わりきんぴら 玉ねぎとしめじの味噌汁	米 砂糖、白ごま、油	さけ さつま揚げ 米みそ、煮干し	あおのり 人参、ごぼう、グリーンピース(冷) 玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、本みりん しょうゆ	393.7(480.3) 29.5(24.2) 14.6(13.9) 3.5(2.5)
	午後おやつ	ミックスサンド 牛乳	食パン	バター 牛乳	いちごジャム		
09火	昼食	ちゃんぽんうどん おからサラダ バナナ	干しうどん 砂糖	豚肉、さつま揚げ、脱脂粉乳 おから、魚肉ソーセージ	キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、にら ブロッコリー バナナ	しょうゆ、食塩 マヨドレ、しょうゆ	370.0(479.1) 24.0(20.7) 21.1(18.4) 4.0(3.0)
	午後おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	白玉粉、油	牛乳 牛乳		食塩	
10水	昼食	黒糖パン チリコンカーン 粉ふき芋 キャベツのスープ 牛乳	黒糖パン 油、砂糖 じゃが芋 油	だいたず水煮、豚ひき肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩 食塩 鶏がらスープ、食塩	356.9(486.8) 24.3(21.7) 20.8(19.3) 1.4(1.2)
	午後おやつ	のりじゃこ焼きご飯 麦茶	米	しらす干し、かつお節	焼きのり	マヨドレ、しょうゆ	
11木	昼食	枝豆コーンごはん チキン南蛮 コールスロー 豆腐とワカメの清まし オレンジ	米 片栗粉、砂糖、油 フレンチドレッシング	鶏もも肉 ツナ油漬缶 絹ごし豆腐	とうもろこし、えだまめ、こんぶ(だし用) キャベツ、きゅうり、人参、黄ピーマン 長ねぎ、かつわかめ オレンジ・ネーブル	食塩 しょうゆ、米酢 かつおだし汁、しょうゆ	353.4(456.8) 21.8(19.0) 20.7(18.3) 2.0(1.5)
	午後おやつ	あじさいゼリー 麦茶					
12金	昼食	ご飯 シュウマイ 春雨の酢の物 凍り豆腐の味噌汁	米 しゅうまいの皮、片栗粉 春雨、ごま油、砂糖	豚ひき肉 かにかまぼこ 米みそ、煮干し、凍り豆腐	玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり 小松菜	しょうゆ、食塩 米酢、しょうゆ	495.5(414.0) 19.1(17.1) 10.5(11.2) 3.9(2.9)
	午後おやつ	ツナコーンそうめん 麦茶	干しそうめん、砂糖	ツナ油漬缶	ホールコーン缶、かつわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	
13土	昼食	ハヤシライス コンソメスープ ゼリー	米、じゃが芋、油 油	豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、しめじ 玉ねぎ、人参	ハヤシル 鶏がらスープ、食塩	387.5(273.4) 9.6(7.2) 9.4(6.6) 1.2(0.8)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
15月	昼食	マーボー丼 わかめときゅうりの酢の物 麩と水菜の清まし オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖 白玉麩	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ しらす干し	人参、にら、長ねぎ きゅうり、かつわかめ 水菜 オレンジ・ネーブル	しょうゆ 米酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	618.9(300.8) 25.5(21.4) 22.2(19.2) 2.0(1.5)
	午後おやつ	セサミドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖、黒ごま	木綿豆腐 牛乳			
16火	昼食	ぶどうパン なすとマカロニのミートソース焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 春雨スープ 牛乳	ぶどうパン マカロニ、砂糖	豚ひき肉、ミックスチーズ、牛乳 バター	玉ねぎ、なす、ホールトマト缶詰、人参 ブロッコリー、ホールコーン缶 キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 食塩 しょうゆ、食塩	304.8(444.3) 21.5(19.5) 16.2(15.4) 2.8(2.1)
	午後おやつ	梅しらすごはん 麦茶	米、白ごま	しらす干し	うめ干し		



※りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。ひよこ組は牛乳のみです。

※ひよこ組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)を飲みます。

※1日の午前間食は歯科検診の為麦茶のみです。

衣笠愛児園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ひよこ専用
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
17水	昼食	ご飯 豚すき煮 もやし・きゅうりのナムル かぼちゃと油揚げの味噌汁	米 砂糖、油 油、白ごま、ごま油	焼き豆腐、豚肉	しらたき、玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ しょうゆ、食塩	392.3(474.3) 21.5(18.7) 15.0(14.3) 4.2(3.0)
	午後おやつ	トマトうどん(冷) 麦茶	干しうどん		きゅうり、トマト	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	
18木	昼食	ツナときのこのスパゲッティ きゅうりのサラダ ワカメとじゃが芋のスープ バナナ	フレンチドレッシング じゃが芋、油	ツナ油漬缶、バター	玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、まいたけ きゅうり、人参 かつわかめ バナナ	しょうゆ、食塩 しょうゆ	505.2(437.9) 18.0(16.8) 20.1(18.0) 2.0(1.5)
	午後おやつ	カルシウム巻き 麦茶	春巻きの皮、米、油	サラダチーズ、しらす干し	焼きのり	しょうゆ	
19金	昼食	ご飯 魚のフライ(あじ) キャベツとちくわのサラダ 豆腐と豆腐の味噌汁	米 パン粉、油、小麦粉	あじ ちくわ、米みそ 絹ごし豆腐、米みそ、煮干し	キャベツ、きゅうり、人参 トウモロコシ	中濃ソース、食塩 マヨドレ	626.6(503.3) 29.2(24.0) 23.7(20.2) 2.5(1.9)
	午後おやつ	チーズトースト 牛乳	食パン	バター、粉チーズ 牛乳			
20土	昼食	ベジタブルピラフ トマトとレタスのスープ ゼリー	米、油 油	ウインナー、バター ベーコン	きゅうり、マッシュルーム缶、ミックスベジタブル(冷凍) 玉ねぎ、トマト、レタス	鶏がらスープ 鶏がらスープ、食塩	333.4(235.3) 6.9(5.2) 10.3(7.2) 0.5(0.4)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
22月	昼食	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 きゅうりの梅あえ 玉ねぎとトマトの味噌汁	米 じゃが芋、砂糖、片栗粉、油 砂糖	生揚げ、豚ひき肉 かつお節 米みそ、煮干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース(冷) きゅうり、うめびしお 玉ねぎ、トマト	しょうゆ しょうゆ	314.4(427.9) 19.7(17.5) 11.0(11.5) 3.7(2.7)
	午後おやつ	ツナオクラうどん(冷) 麦茶	干しうどん	ツナ油漬缶	オクラ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	
23火	昼食	チーズパン タンドリーチキン 春雨のマヨネーズサラダ コーンクリームスープ	ロールパン 春雨、白ごま 油	チーズ 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) かにかまぼこ 牛乳	玉ねぎ、にんにく きゅうり、人参、ほうれん草 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶	しょうゆ、カレー粉、食塩 マヨドレ、しょうゆ 食塩	681.3(576.3) 27.9(24.5) 38.7(32.1) 2.2(1.8)
	午後おやつ	味噌ポテト 牛乳	じゃが芋、小麦粉、揚げ油、砂糖	米みそ 牛乳			
24水	昼食	ご飯 かじきとじゃが芋の揚げ煮 キャベツの磯あえ ワカメと玉ねぎの味噌汁	米 じゃが芋、油、片栗粉、砂糖 白ごま	かじき	人参 キャベツ、人参、あおのり 玉ねぎ、かつわかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ	656.1(525.4) 25.8(21.6) 24.4(20.7) 3.6(2.6)
	午後おやつ	ホットドック 牛乳	コッペパン	ウインナー 牛乳	きゅうり	ケチャップ	
25木	昼食	肉みそあんかけうどん かぼちゃの甘煮 小松菜とえのきの清まし オレンジ	干しうどん、砂糖、片栗粉、油 砂糖	豚ひき肉、米みそ	人参、ホールコーン缶、長ねぎ かぼちゃ 小松菜、えのき オレンジ・ネーブル	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	492.8(410.3) 17.7(16.1) 10.1(10.9) 4.8(3.5)
	午後おやつ	かりかりご飯 麦茶	米、白ごま	かつお節	だいこん(たくあん)	しょうゆ	
26金	昼食	ご飯 春巻き きゅうり・人参・もやしのおひたし 玉ねぎとなすの味噌汁	米 油、春雨、片栗粉、砂糖	豚ひき肉 かつお節 米みそ、煮干し	キャベツ、長ねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、なす	しょうゆ、食塩 しょうゆ	470.2(417.1) 16.7(17.0) 8.5(9.8) 2.2(1.6)
	午後おやつ	バナナ ジョア		ジョアマスカット	バナナ		
27土	昼食	ひじきご飯 さつま汁 ゼリー	米、砂糖、油 さつま芋	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ 米みそ、煮干し	きゅうり、人参、ひじき 人参、長ねぎ	しょうゆ	364.6(297.4) 14.1(10.3) 4.7(3.3) 2.0(1.4)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
29月	昼食	大豆カレー 甘酢キャベツ コーンとワカメのスープ バナナ	米、じゃが芋、油 砂糖、白ごま ごま油、油	豚ひき肉、だいたず水煮 米みそ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参 ホールコーン缶、人参、かつわかめ バナナ	カレーウ 酢、しょうゆ しょうゆ	389.2(471.2) 20.6(18.0) 19.0(16.9) 2.4(1.8)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩	
30火	昼食	バターロール 魚のホイル焼 ポテトサラダ ブロッコリーのスープ 牛乳	ロールパン 油 じゃが芋 油	さけ、バター ツナ油漬缶	玉ねぎ、えのき、人参 きゅうり、人参 玉ねぎ、ブロッコリー	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩 マヨドレ 鶏がらスープ、食塩	370.9(496.3) 26.1(23.0) 24.1(21.6) 1.2(1.1)
	午後おやつ	こぎつねご飯 麦茶	米、砂糖、油	鶏ひき肉、油揚げ	人参、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	

