

献立表

2026年06月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー
			黄	赤	緑	その他	たんぱく質
			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		脂質/塩分 ()は未満児
01月	昼食	ごはん 鮭の味噌ごまネーズ焼き ネバネバ和え えのきのすまし汁	米 マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	さけ、みそ 挽きわり納豆	もやし、こまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ、乾燥わかめ	みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	577(425) 30.7(22.6) 16.3(11.7) 1.3(1.0)
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳、スキムミルク 牛乳			
02月	昼食	カレーうどん スイートポテトサラダ バナナ	うどん、油 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ きゅうり、干しぶどう バナナ	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ	616(461) 16.2(12.2) 14.2(10.7) 2.1(1.6)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米、油、砂糖	油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ	
03月	昼食	豚みそコーン丼 ひじきのマヨネーズサラダ 白菜のすまし汁	米、砂糖、油 マヨネーズ、すりごま	豚もも薄切り肉、みそ ツナ油漬缶	コーン缶、葉ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、ひじき はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	606(440) 25.7(18.6) 24.1(17.4) 1.7(1.2)
	午後おやつ	チーズトースト 牛乳	10枚切り食パン、マヨネーズ	粉チーズ 牛乳		パセリ粉	
04月	昼食	バターロール 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 きゃべつのミルクスープ	バターロール パン粉、砂糖 じゃがいも	豚ももひき肉、木綿豆腐 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ キャベツ	ケチャップ、中濃ソース パセリ粉、食塩	573(430) 25.2(18.9) 15.7(11.8) 1.9(1.4)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	みりん	
05月	昼食	麻婆丼 大根とツナの和え物 青梗菜のスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ ツナ油漬缶 ベーコン、鶏がらスープ	にんじん、ねぎ、にら だいこん、きゅうり チンゲンサイ、にんじん	みりん、しょうゆ しょうゆ しょうゆ	556(417) 20.0(15.0) 16.4(12.2) 2.1(1.6)
	午後おやつ	コーンラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	鶏がらスープ	コーン缶、ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ	
08月	昼食	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜のみそ汁	米 マヨネーズ 砂糖	さわら、粉チーズ 凍り豆腐 みそ	クリームコーン缶 だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん こまつな、えのきたけ	パセリ粉 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	627(465) 29.3(21.7) 21.2(15.3) 1.7(1.3)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	さつまいも、コッペパン、砂糖	牛乳、スキムミルク、バター 牛乳			
09月	昼食	ケロケロわかめごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ ココロスープ メロン	米 油、片栗粉 油	ちくわ、さくらでんぶ 鶏もも肉皮なし しらす干し ベーコン、鶏がらスープ	きゅうり、炊き込みわかめ しょうが もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、コーン缶 メロン	ケチャップ しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ	749(554) 29.6(21.8) 29.9(22.0) 1.6(1.2)
	誕生会	ココアケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳、バター、ホイップクリーム 牛乳		ココア (ピュアココア)	
10月	昼食	食パン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ ポパイミルクスープ	8枚切り食パン はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉皮なし ベーコン スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	マーマレード もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、ほうれんそう	しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ	569(424) 30.3(22.6) 12.4(9.1) 2.3(1.7)
	午後おやつ	きつねおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま	油揚げ		しょうゆ	
11月	昼食	キッズビビンバ さつまいもの甘煮 豆腐と青梗菜のスープ	米、ごま、油、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、豚ももひき肉 木綿豆腐、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが チンゲンサイ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ	618(456) 23.7(17.4) 20.6(15.0) 1.2(0.9)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	10枚切り食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			
12月	昼食	カルボナーラ風スパゲッティ アスパラサラダ わかめとコーンのスープ オレンジ	スパゲッティ 油、砂糖	ベーコン、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、バター 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ オレンジ	食酢、食塩 しょうゆ	680(488) 25.8(17.3) 19.5(14.6) 1.7(1.2)
	午後おやつ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶	塩こんぶ、あおのり		
13月	昼食	鶏そぼろあんかけ丼 ゆかり和え お麩のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 焼ふ	鶏ひき肉 みそ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが もやし、キャベツ、しそふりかけ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	489(359) 18.8(13.7) 13.2(9.9) 1.9(1.2)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	8枚切り食パン、砂糖	バター、きな粉			
15月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き うの花炒り煮 小松菜とえのきのすまし汁	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、みそ おから、ちくわ、油揚げ	葉ねぎ、にんじん、ひじき こまつな、えのきたけ	みりん しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	637(459) 30.0(21.6) 19.9(13.5) 1.4(1.0)
	午後おやつ	メロンパン風クッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖、グラニュー糖	卵 牛乳			
16月	昼食	ごはん チキンフライ ほうれん草の磯辺和え わかめと玉ねぎのみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉	鶏むね肉皮なし みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり たまねぎ、乾燥わかめ	中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	537(398) 29.0(21.4) 17.3(12.5) 1.6(1.2)
	午後おやつ	じゃがバターコーンチーズ風味 牛乳	じゃがいも	ピザ用チーズ、バター 牛乳	コーン缶	パセリ粉	

献 立 表

2026年06月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			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		
17 水	昼食	豚丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁	米、砂糖 油、ごま	豚もも薄切り肉 ツナ油漬缶 絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、しらたき だいこん、きゅうり、にんじん 葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ 煮干だし汁	492(367) 24.1(18.0) 13.3(9.9)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	バナナ、パイナップル缶、みかん缶、 ブルーベリー(乾)		1.8(1.3)
18 木	昼食	コッペパン トマトチキンカレー ポテトサラダ 牛乳	コッペパン じゃがいも、マヨネーズ	鶏コマ肉皮なし、バター ベーコン 牛乳	ホールのトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶	カレールウ、ケチャップ、中 濃ソース、コンソメ	622(449) 22.6(16.4) 22.8(16.6) 3.2(2.4)
	午後おやつ	うめわかめおにぎり 麦茶	米、ごま		うめ干し、炊き込みわかめ		
19 金	昼食	ごはん ●鶏肉の山賊焼き 三色野菜の昆布和え きゃべつと油揚げのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、米粉 ごま油	鶏もも肉皮なし みそ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、 しょうが もやし、こまつな、にんじん、 塩こんぶ キャベツ	しょうゆ 煮干だし汁	582(444) 28.6(20.9) 15.5(13.3) 1.9(1.4)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	8枚切り食パン	牛乳	いちごジャム		
20 土	昼食	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	スパゲティー、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	ベーコン 鶏がらスープ	ホールのトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ 食酢、食塩 パセリ粉	511(382) 17.9(13.3) 15.7(11.8)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	8枚切り食パン		りんごジャム		2.0(1.5)
22 月	昼食	ごはん かじきの竜田揚げ 白菜の梅肉和え じゃが芋のみそ汁	米 片栗粉、油 じゃがいも	かじき かつお節 みそ	しょうが はくさい、きゅうり、うめびしお、にんじん ねぎ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	560(410) 23.8(16.8) 15.0(11.2) 1.7(1.2)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、スキムミルク、きな粉			
23 火	昼食	食パン チリコンカーン コールスローサラダ 白菜のミルクスープ	8枚切り食パン 油、砂糖 マヨネーズ、油、砂糖	豚ももひき肉、水煮大豆 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、トマトピューレ、に んじん キャベツ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶 はくさい、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コン ソメ、カレー粉、パセリ粉 食酢、食塩	601(449) 28.0(21.0) 19.8(14.7) 2.2(1.7)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		
24 水	昼食	ごはん 松風焼き もやしとニラの和え物 ほうれん草のみそ汁	米 パン粉、ごま、砂糖 ごま油、砂糖	鶏ひき肉、豚ももひき肉、牛 乳、みそ ベーコン みそ、油揚げ	たまねぎ、しょうが もやし、にら、にんじん ほうれん草	しょうゆ 煮干だし汁	652(485) 18.3(13.7) 12.6(9.5) 1.8(1.3)
	午後おやつ	あじさいゼリー せんべい 麦茶	せんべい		青りんごかんてん、ぶどうかんてん		
25 木	昼食	じゃじゃ麺 かぼちゃとインゲンのサラダ 豆腐とわかめのスープ 小玉すいか	うどん、すりごま、砂糖、ごま油 マヨネーズ	豚ももひき肉、みそ 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、しょうが かぼちゃ、いんげん、干しぶど う、にんじん ねぎ、乾燥わかめ すいか	しょうゆ、ケチャップ	676(490) 24.3(17.6) 23.8(17.4) 2.1(1.5)
	午後おやつ	ベーコンピラフ 牛乳	米	ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩、パセリ粉	
26 金	昼食	ハヤシライス きゃべつとじゃこの和え物 青梗菜のスープ	米、じゃがいも、油 ごま油、砂糖 ごま油	豚もも薄切り肉 しらす干し ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ひじき チンゲンサイ	ハヤシルウ しょうゆ しょうゆ	617(451) 19.3(13.9) 20.7(14.9)
	午後おやつ	ウエハース バナナ 牛乳	ウエハース		バナナ		2.7(2.0)
27 土	昼食	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風サラダ かぶのスープ	8枚切り食パン 砂糖 油	鶏もも肉皮なし 鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぶ・葉	ケチャップ、しょうゆ 食酢、しょうゆ	446(334) 23.2(17.4) 8.7(6.5) 1.5(1.1)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、ごま、砂糖		あおのり	しょうゆ	
29 月	昼食	きゃべつとベーコンのスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ わかめとコーンのスープ オレンジ	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ、バター チーズ 鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ オレンジ	食酢、食塩 しょうゆ	604(452) 19.0(14.3) 16.8(12.6) 1.4(1.0)
	午後おやつ	韓国風混ぜごはん 麦茶	米、砂糖、ごま油	豚ももひき肉	こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ	
30 火	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き カミカミサラダ 白菜すまし汁	米 油、ごま、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏もも肉皮なし、みそ	ごぼう、れんこん、きゅうり、 にんじん、コーン缶 はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ しょうゆ	577(425) 28.3(20.7) 22.3(16.2)
	午後おやつ	ツナコッペサンド 牛乳	コッペパン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	1.6(1.2)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
※●のメニューは今月の郷土料理です(長野県)