

2026年6月

## 献立表

こばとの森保育園

| 日<br>／<br>曜        | おひる                                                                        | おやつ                              | 延長補食         | 材料名（昼食・軽食）                                                |                                        |                                                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                    |                                                                            |                                  |              | 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                                                               |                                       |
| 1<br>15<br>29<br>月 | ごはん おふのみそ汁<br>つくね焼き（1.15日）しゅうまい（29日）<br>トマト 大根バリバリサラダ（1.15日）<br>大根サラダ（29日） | ごへいもち<br>芋けんぴ<br>くだもの<br>麦茶      | おにぎり         | 米、さつまいも、もち米、ぎょうざの皮、なたね油、パン粉、押麦、麩、あわもち、三温糖、きび、なたね油、ごま油、片栗粉 | とりひき肉、絹ごし豆腐、みそ                         | バナナ、トマト、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、もやし、にんじん、きゅうり、ひじき                                | 547 kcal<br>14.3 g<br>11.1 g<br>1.2 g |
| 2<br>16<br>30<br>火 | ごはん モロヘイヤのすまし汁<br>あじのパン粉焼き（2.16日）<br>あじのかば焼き（30日）<br>人参チップス きゅうりと油揚げの和え物   | メーブルサンド<br>フルーツボンチ<br>牛乳         | クラッカー<br>サンド | 米、食パン、なたね油、片栗粉、メーブルシロップ、パン粉、押麦、ごま油、きび、あわもち                | 牛乳、あじ、油あげ                              | りんごジュース、バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、えのきたけ、塩こんぶ、モロヘイヤ、ニンニク、パセリ、こんぶ            | 570 kcal<br>21.1 g<br>18.1 g<br>2.0 g |
| 3<br>17<br>水       | ごはん ミネストローネスープ<br>豆腐ナゲット<br>マカロニサラダ<br>じゃが芋とアスパラのソテー                       | バナナケーキ<br>煮豆<br>くだもの<br>牛乳       | おにぎり         | 米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、なたね油、マカロニ、押麦、きび、あわもち                 | 牛乳、とりひき肉、木綿豆腐、豆乳、とりもも肉、ベーコン、金時めめ、乾燥おから | すいか、トマト缶、たまねぎ、きゅうり、バナナ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン、ニンニク                     | 605 kcal<br>18.6 g<br>22.1 g<br>1.9 g |
| 4<br>18<br>木       | ごはん 小松菜のみそ汁<br>豚肉の梅みそ焼き<br>ひじき煮<br>おくらおかか和え                                | カレーおにぎり<br>揚げマカロニ<br>くだもの<br>麦茶  | トースト         | 米、マカロニ、なたね油、しらたき、押麦、きび、あわもち、三温糖                           | ぶたもも肉、みそ、高野豆腐、ベーコン、油あげ、かつお節            | みかん、たまねぎ、おくら、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、うめぼし                                | 515 kcal<br>18.3 g<br>16.3 g<br>1.6 g |
| 5<br>19<br>金       | わかめごはん じゃが芋のみそ汁<br>鮭の春巻き<br>コールスローサラダ                                      | 焼きそば<br>ポップコーン<br>くだもの<br>麦茶     | おにぎり         | 米、焼きそば麺、春巻の皮、じゃがいも、なたね油、ポップコーン、小麦粉、押麦、きび、あわもち             | さけ、ぶたひき肉、ハム、みそ、油あげ                     | すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ                                           | 531 kcal<br>17.1 g<br>15.1 g<br>3.0 g |
| 6<br>20<br>土       | ロールパン キャベタマスープ<br>チリコンカン<br>ほうれん草サラダ                                       | 鮭おにぎり<br>せんべい<br>くだもの<br>麦茶      | 市販菓子         | ロールパン、米、なたね油、小麦粉                                          | ぶたひき肉、ベーコン、だいず水煮、さけ                    | バナナ、たまねぎ、トマト缶、ほうれんそう、コーン、ピーマン、キャベツ、ニンニク、こんぶ                              | 509 kcal<br>16.6 g<br>16.6 g<br>2.3 g |
| 8<br>22<br>月       | ドライカレー<br>コンスープ<br>夏野菜ピクルス                                                 | かぼちゃ蒸しパン<br>レーズン<br>くだもの<br>牛乳   | おにぎり         | 米、小麦粉、なたね油、三温糖、押麦、きび、あわもち                                 | 牛乳、ぶたひき肉、豆乳、高野豆腐                       | みかん、たまねぎ、クリームコーン、きゅうり、干しぶどう、コーン、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、ニンニク、しょうが、こんぶ | 508 kcal<br>17.4 g<br>18.6 g<br>1.5 g |
| 9<br>23<br>火       | ごはん おかひじきのみそ汁<br>かじき玉ねぎソース<br>小松菜海苔和え<br>人参しりしりー                           | ストロベリートースト<br>芋けんぴ<br>くだもの<br>牛乳 | クラッカー<br>サンド | さつまいも、米、食パン、なたね油、小麦粉、押麦、三温糖、きび、あわもち                       | 牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、ツナ                      | メロン、たまねぎ、にんじん、こまつな、いちごジャム、もやし、おかひじき、のり佃煮、きざみのり                           | 627 kcal<br>21.7 g<br>16.5 g<br>1.7 g |
| 10<br>24<br>水      | バリバリはるさめ丼<br>なめこのみそ汁<br>おくらボン酢                                             | あじさい寒天<br>せんべい<br>くだもの<br>牛乳     | おにぎり         | 米、ぎょうざの皮、なたね油、はるさめ、ごま油、片栗粉、三温糖                            | 牛乳、ぶたひき肉、木綿豆腐、みそ                       | バナナ、ぶどうジュース、おくら、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、ピーマン、かんでん粉、干しいたけ、ニンニク、しょうが         | 516 kcal<br>13.8 g<br>16.6 g<br>1.8 g |
| 11<br>25<br>木      | ごはん しめじのみそ汁<br>タンドリーチキン<br>ごまサラダ                                           | ジャムケーキ<br>田作り風いりこ<br>くだもの<br>牛乳  | ラスク          | 米、小麦粉、なたね油、三温糖、押麦、きび、あわもち、白ねりごま                           | 牛乳、とりもも肉、豆乳、豆乳ヨーグルト、みそ、ツナ、にほし、白すりごま    | みかん、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、しめじ、きゅうり、もやし、切り干しだいこん、カットわかめ、ニンニク、しょうが           | 564 kcal<br>21.8 g<br>22.5 g<br>1.5 g |
| 12<br>26<br>金      | しらすと枝豆の混ぜご飯<br>豚汁<br>きゅうりのツナサラダ                                            | フライドポテト<br>クラッカー<br>くだもの<br>牛乳   | おにぎり         | 米、じゃがいも、なたね油、こんにゃく、押麦、きび                                  | 牛乳、しらす干し、ぶたひき肉、みそ、ツナ                   | バナナ、すいか、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、えだまめ、黄ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり               | 518 kcal<br>16 g<br>12.5 g<br>2.0 g   |
| 13<br>27<br>土      | ウインナーチャーハン<br>野菜スープ<br>きゅうりのさっぱり和え                                         | わかめおにぎり<br>せんべい<br>くだもの<br>麦茶    | 市販菓子         | 米、じゃがいも、なたね油、ごま油                                          | ウインナー、ツナ                               | みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、こんぶ                                         | 625 kcal<br>14.3 g<br>11.9 g<br>1.6 g |



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞

みかん、  
バナナ、すいか、メロン

＜食材の主な産地＞

あじー長崎県  
鮭ー北海道  
かじきー和歌山県  
豚肉ー茨城県  
鶏肉ー宮崎県  
米ー長野県