

2026年6月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
01月	高野豆腐のキーマカレー もずくときゅうりの和え物 野菜スープ	535.4(472.3) 20.4(19.9) 21.5(19.2) 3.1(2.5)	七分つき米、Oロールパン、 O油、O砂糖、砂糖	O豆乳、豚ひき肉、ベー コン、高野豆腐、◎豆乳	もずく、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しいたけ、 キャベツ、えのきたけ、りん ご、ピーマン、えだまめ	かつお・昆布だし汁、カレ ールウ、しょうゆ、ケチャ ップ、中濃ソース、酢、コンソ メ、食塩、鶏ガラスープ	豆乳	豆乳、揚げパン	
02火	御飯 ポテトコロッケ レタスとひじきのサラダ なめこの味噌汁	553.3(470.0) 17.8(15.3) 13.9(12.2) 1.4(1.5)	じゃがいも、七分つき米、パン 粉、小麦粉、O砂糖、なた ね油、ごま油、砂糖、◎オ リーブ油	O豆乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、淡色みそ、油揚げ、◎麦 みそ、◎かつお節	Oりんご濃縮果汁、レタス、なめ こ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、O粉かんでん(イナ アガー)、コーン、ひじき、◎あ おのり	かつお・昆布だし汁、中濃 ソース、酢、しょうゆ	ミネラル味噌スープ	豆乳、りんごゼリー	
03水	わかめ御飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ なすの味噌汁	536.3(450.8) 27.3(25.4) 14.3(13.4) 2.2(1.7)	七分つき米、スパゲティ、マ ヨネーズ、オリーブ油、砂糖	O豆乳、鶏もも肉、ハム、淡 色みそ、油揚げ、◎豆乳	OMelon、ほうれんそう、な す、マーマレードジャム、レタ ス、にんじん、スプラウト	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	豆乳	豆乳、メロン	
04木	御飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 雑穀のスープ	574.1(509.0) 25.1(22.0) 13.2(12.2) 1.7(1.4)	七分つき米、O片栗粉、O砂 糖、砂糖、なたね油、五穀、 ◎砂糖	O豆乳、さわら、生揚げ、O きな粉、白みそ、さつま揚 げ、◎大豆ヨーグルト	切り干しだいこん、にんじ ん、コーン、いんげん、黒き くらげ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、本みりん、中華 だしの素、鶏ガラスープ、食 塩、O食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 甘藷きなこくずもち	
05金	ほうれん草のジェノベーゼパスタ トマトと枝豆のサラダ チキンスープ	490.6(464.4) 22.1(21.6) 17.5(16.1) 1.9(1.5)	スパゲティ、O米、オリーブ 油、砂糖、Oごま油、Oごま	O豆乳、鶏ささ身、鶏もも 肉、ベーコン、Oしらす干 し、粉チーズ、◎豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、トマ ト、レタス、キャベツ、にんじ ん、パプリカ、パプリコ、黄パプ リカ、えだまめ、Oうめ干し、に んにく、レモン果汁、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	豆乳、バナナ	豆乳 カリカリ梅おにぎり	麺の日
08月	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め マカロニサラダ 水菜の味噌汁	607.8(512.9) 26.2(24.3) 24.0(21.2) 1.4(1.1)	七分つき米、マカロニ、マヨ ネーズ、O砂糖、砂糖、油、 ごま油	O豆乳、O大豆ヨーグルト、 豚肉(肩ロース)、鶏ささみ、 淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	だいこん、にんじん、Oバナ ナ、プロッコリー、しめじ、 Oキウイフルーツ(黄)、た まねぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	豆乳	豆乳 フルーツヨーグルト	
09火	御飯 だらのケチャップ甘酢あん 野菜スティックサラダ 豆腐の味噌汁	569.8(492.5) 23.8(19.8) 9.3(8.2) 2.3(2.2)	七分つき米、Oペーグル、片 栗粉、砂糖、油、なたね油、 ◎オリーブ油	O豆乳、たら、木綿豆腐、鶏 ささ身、米みそ(淡色辛み そ)、◎麦みそ、◎かつお節	だいこん、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、万能ねぎ、生 わかめ、赤パプリカ、ピーマ ン、しょうが、にんにく、◎ あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、ケ チャップ、しょうゆ、食塩、 コンソメ	ミネラル味噌スープ	豆乳、ミニペーグル (チーズ)	
10水	桐生酵母パン(未満児:さつま芋パン) タンダーチキン 紫キャベツのミックスサラダ 豆苗のスープ	560.7(484.6) 26.8(25.0) 16.9(15.5) 2.0(1.6)	ロールパン、マヨネーズ、フ ランスパン、はちみつ、砂糖	O豆乳、鶏もも肉、大豆ヨー グルト(ばら)、ベーコン、ハム、 カッターチーズ、◎豆乳	Oバナナ、トウモロコシ(芽ば え)、レタス、Oしょうゆ、食 塩、おろしにんにく、中華だ しの素、鶏ガラスープ、カレー 粉	かつお・昆布だし汁、ケチャ ップ、しょうゆ、ウスターソー ス、食塩、おろしにんにく、中 華だしの素、鶏ガラスープ、カ レー粉	豆乳	豆乳、バナナ	パンの日
11木	御飯 カレイの煮つけ きりざい 大根の味噌汁	493.7(437.3) 26.5(22.8) 9.9(9.5) 1.7(1.4)	七分つき米、O砂糖、砂糖、 ごま、◎砂糖	O豆乳、かれい、挽きわり納 豆、チーズ、淡色みそ、油揚 げ、◎大豆ヨーグルト	Oオレシジ濃縮果汁、ひらた け、にんじん、だいこん、こ まつな、たくあん、万能ね ぎ、O粉かんでん(イナ アガー)	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、おろししょう が	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、オレンジゼ リー	
12金	ビビンバ きゅうりとささみのサラダ わかめスープ	581.4(523.3) 23.7(22.7) 25.2(22.1) 1.5(1.2)	七分つき米、O米粉、O全粒 ミックス粉、O砂糖、ごま 油、Oなたね油、砂糖、ご ま、O黒ごま	O豆乳、豚肉(肩ロース)、豚 肉(ばら)、鶏ささ身、Oきな 粉、◎豆乳	きゅうり、もやし、ほうれん そう、にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ、生わかめ、 しょうが、にんにく、◎メロ ン	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩、鶏ガラ スープ、コンソメ	豆乳、メロン	豆乳 黒ごまきな粉 米粉蒸しパン	
13土	ナポリタン コールスローサラダ コーンスープ	514.1(455.3) 19.8(19.4) 14.8(13.9) 2.3(1.8)	スパゲティ、マヨネーズ、O 砂糖、砂糖	O豆乳、豆乳、ウィンナー、 ハム、豆乳バター、◎豆乳	クリームコーン缶、Oぶどう濃縮 果汁、キャベツ、たまねぎ、き ゅうり、トマトピューレ、ホ ールトマト缶、ピーマン、に んじん、コーン、O粉かんで ん(イナアガー)	ケチャップ、コンソメ、酢、 食塩	豆乳	豆乳、ぶどうゼ リー	
15月	御飯 鶏肉のコーンフレイク焼き(カレー風味) ひじき煮 小松菜の味噌汁	543.1(461.1) 24.3(22.7) 13.9(13.1) 3.2(2.6)	七分つき米、O小麦粉、玄米 フレイク、パン粉、O砂糖、 砂糖、はちみつ、ごま油	鶏もも肉、豆乳ヨーグルト(無 糖)、だいす水煮、O豆乳バ ター、淡色みそ、さつま揚げ、 O豆乳、油揚げ、高野豆腐、◎ 豆乳	こまつな、にんじん、くわ かめ、O干しぶどう、ひじ き、切り干しだいこん、レモ ン果汁	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、ウス ターソース、本みりん、おろ しにんにく、カレー粉、食塩	豆乳	豆乳 レーズンクッキー	
16火	もちきび麦御飯 さばの味噌煮 プロッコリーのソテー ワンタンスープ	489.1(406.0) 24.8(20.8) 16.5(14.3) 2.0(2.0)	七分つき米、ワンタンの皮、 砂糖、押麦、オリーブ油、ご ま油、きび	O豆乳、さば、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、ベー コン、麦みそ、かつお節	Oパイナップル、プロッコ リー、トウモロコシ(芽ば え)、えのきたけ、にんじ ん、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩、コンソ メ、中華だしの素、鶏ガラ スープ、おろしにんにく	ミネラル味噌スープ	豆乳、台湾パ イン	麦ごはんの日
17水	御飯 マーボー豆腐 キャベツの昆布和え ほうれん草の味噌汁	547.5(476.6) 18.1(17.7) 13.0(12.3) 1.9(1.5)	七分つき米、O砂糖、ごま 油、片栗粉、Oグラ ニュー糖	O豆乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、淡色みそ、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳	キャベツ、Oレモン、Oブルー ベリー、ほうれんそう、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、 塩こんぶ、しょうが、イナア ガー	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、トウバンジャン	豆乳	酵素ジュ ース 豆乳ココアプリン	
18木	全粒粉パン(未満児:トマトパン) かじきフライ 重ね煮ラタトゥイユ もやしのスープ	556.8(510.3) 24.9(21.7) 20.5(18.1) 2.0(1.6)	ロールパン、Oさつまいも、 パン粉、小麦粉、O砂糖、O 油、油、オリーブ油、◎砂糖	O豆乳、かじき、ベーコン、 Oするめ、◎大豆ヨーグルト	トマト、赤パプリカ、黄パ プリカ、たまねぎ、もやし、 なす、ズッキーニ、しいたけ、 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、中濃 ソース、しょうゆ、食塩、中 華だしの素、コンソメ、こ しょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 芋けんぴ、するめ	パンの日 (ビジョンポスト)
19金	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え きのこの味噌汁	550.0(479.2) 27.0(25.2) 15.9(14.7) 1.6(1.3)	七分つき米、O全粒ミックス 粉、Oホットケーキ粉、O砂 糖、Oなたね油、砂糖、すり ごま	O豆乳、豚肉(もも)、淡色み そ、ちくわ、◎豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、O バナナ、ねぎ、まいたけ、に んじん、えのきたけ、◎オレ ンジ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、おろししょう が	豆乳、オレンジ	豆乳、バナナケ ーキ	
20土	カレーライス キャベツのスープ フルーツヨーグルト	599.6(523.6) 21.8(21.1) 15.1(14.1) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、砂 糖、なたね油	O豆乳、大豆ヨーグルト、豚 肉(もも)、豆乳、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、パ ナナ、りんご、キャベツ、キ ウイフルーツ(黄)、コーン、 しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、カレ ールウ、りんご、キャベツ、し ょうゆ、中濃ソース、中華だ しの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、ビスケ ット	
22月	御飯 鮭の塩こうじ焼き 星わかめ入りきんぴら キャベツの味噌汁	489.6(435.6) 23.5(22.4) 15.7(14.5) 1.9(1.5)	七分つき米、O小麦粉、O 油、O砂糖、塩こうじ、ご ま油、砂糖、ごま	O豆乳、さけ、淡色みそ、油 揚げ、◎豆乳	れんこん、だいこん、キャ ベツ、くわがめ、にんじん、 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本み りん、しょうゆ、O食塩	豆乳	豆乳、ちんす こう	
23火	御飯 さくさくフライドチキン トマトフレッシュサラダ 押麦のスープ	528.4(440.1) 22.7(19.2) 16.5(14.3) 1.8(1.8)	七分つき米、Oロールパン、 片栗粉、パン粉、小麦粉、O 油、砂糖、押麦、なたね油、 ごま油、◎オリーブ油	O豆乳、鶏もも肉、Oこしあ ん、卵、豆乳、O豆乳バ ター、◎麦みそ、◎かつお節	トマト、レタス、はくさい、 きゅうり、スプラウト、干し しいたけ、にんにく、しょう が、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、コンソメ、食塩、 中華だしの素、鶏ガラ スープ、こしょう、カレー 粉	ミネラル味噌スープ	豆乳 あんバター サンド	
24水	御飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 鶏ごぼう汁	454.1(405.2) 24.1(22.8) 12.5(12.0) 1.7(1.4)	七分つき米、パン粉、砂糖、 はるさめ、片栗粉、ごま油	O豆乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、豆乳、鶏もも肉、淡色み そ、◎豆乳	Oオレシジ、たまねぎ、緑豆 もやし、きゅうり、にんじ ん、万能ねぎ、ごぼう、ひじ き、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、本みりん	豆乳	豆乳、オレンジ	
25木	御飯 トンテキ風ポークソテー プロッコリーのじゃこ和え 厚揚げの味噌汁	492.4(425.4) 25.6(22.1) 18.6(16.5) 1.7(1.4)	七分つき米、はちみつ、ごま 油、砂糖、◎砂糖	O豆乳、豚肉(ロース)、生揚 げ、淡色みそ、しらす干し、 ◎大豆ヨーグルト	OMelon、プロッコリー、生 わかめ、たまねぎ、にんじ ん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、中濃ソース、 オイスターソース、おろしに んにく	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、メロン	
26金	冷やしうどん コーンたっぷりかき揚げ かぼちゃと枝豆のサラダ	604.7(535.7) 24.1(23.2) 19.7(17.8) 3.9(3.1)	生うどん、O七分つき米、て んぷら粉、マヨネーズ、油、 小麦粉、Oごま、ごま、砂糖	O豆乳、豚肉(ロース)しゃ ぶししゃぶ用スライス、ハム、 ◎豆乳	かぼちゃ、コーン、たま ねぎ、レタス、生わかめ、き ゅうり、えだまめ(むき枝豆 産)、にんじん、O塩こん ぶ、◎バナナ	めんつゆ・3倍濃縮、食塩、 こしょう	豆乳、バナナ	豆乳 塩昆布おにぎり	麺の日
27土	野菜たっぷり塩ラーメン プロッコリーのゴマ酢和え オレンジ	436.4(391.0) 21.0(20.4) 8.9(9.2) 2.9(2.3)	生中華めん、O砂糖、砂糖、 ごま油、すりごま	O豆乳、豚ひき肉、ちくわ、 ◎豆乳	Oオレシジ濃縮果汁、オレシ ジ、プロッコリー、キャベツ、 にんじん、もやし、ねぎ、 コーン、O粉かんでん(イ ナアガー)、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、酢、 食塩	豆乳	豆乳、オレンジ ゼリー	
29月	御飯 カレイの梅味噌焼き 肉じゃが 麩のすまし汁	519.9(442.5) 25.2(23.5) 12.7(12.0) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、O 玄米フレーク、しらたき、砂 糖、なたね油、焼酎	O豆乳、かれい、豚肉(も も)、O豆乳バター、米みそ (淡色辛みそ)、◎豆乳	たまねぎ、えのきたけ、に んじん、みつば、いんげん、 うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳、 玄米フ レーク パー	
30火	御飯 車麩のすき焼き風煮 チンゲンサイのナムル トマト豚汁	496.1(401.8) 18.8(15.5) 10.9(9.5) 1.8(1.8)	七分つき米、しらたき、O グラニュー糖、焼酎(車麩)、 砂糖、ごま油、ごま、◎オ リーブ油	O豆乳、焼き豆腐、豚肉(肩 ロース)、豚肉(もも)、米み そ(淡色辛みそ)、◎麦みそ、 ◎かつお節	Oぶどう濃縮果汁、チンゲン サイ、ねぎ、はくさい、にん じん、生わかめ、生わかめ、 だいこん、えのきたけ、ト マトピューレ、ごぼう、O りんご濃縮果汁、Oか んでん(粉)、Oレモン果汁、 ◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩、おろし にんにく	ミネラル味噌スープ	豆乳、あじさい寒 天	

・発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ・午前のおやつは未満児クラスのみになります。

- ・給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。
- ・コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
- ・おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
- ・ハム、ベーコン、練り製品は、乳卵不使用のものを使用しています。

