

# 献立表

令和8年6月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
01月	昼食	① 麦入りごはん ② えのきとほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 米粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	えのき茸、ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	527 22.6 17.5	472 20.8 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
02火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	586 19.7 17.1	518 18.5 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 生クリーム				
03水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	570 22.7 17.8	505 20.9 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア		
04木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー(卵乳なし)	しめじ、人参 カットマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	522 21.9 17.5	464 20.2 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
05金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	528 22.2 17.3	484 20.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
06土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
08月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のココロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩	546 19.1 14.7	492 17.9 14.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)			
09火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 米粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	510 23.0 13.5	457 21.1 13.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう		
10水	昼食	① ごはん ② トマトとキャベツのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	ベーコン(卵乳あり) 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	554 22.7 17.2	492 20.8 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう		
11木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	530 25.4 16.8	473 23.0 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、米粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
12金	昼食	① あじさいごはん ② かぼちゃのスープ ③ かえるさんハンバーグ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ	米 パン粉、三温糖 油	豚ひき肉、豆乳	人参、きゅうり、ゆかり かぼちゃ、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、きゅうり、レーズン ほうれん草、エリンギ、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 塩	541 20.4 17.5	475 19.1 16.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖 とうもろこし	牛乳				
13土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉心き芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	517 22.4 17.3	452 19.6 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳				
15月	昼食	① 麦入りごはん ② えのきとほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 米粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	えのき茸、ほうれん草 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩	527 22.6 17.5	472 20.8 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
16 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	586 19.7 17.1	518 18.5 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつまいも、三温糖、バター	牛乳 生クリーム				
17 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩	574 22.7 18.2	508 20.9 17.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア		
18 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 米粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー(卵乳なし)	しめじ、人参 カットマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう	522 21.9 17.5	464 20.2 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶				
19 金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	528 22.2 17.3	484 20.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
20 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつまいも 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	519 23.1 16.0	465 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
22 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩	565 20.1 17.2	516 19.4 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)			
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 米粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	510 23.0 13.5	457 21.1 13.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう		
24 水	昼食	① ごはん ② トマトとキャベツのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	ベーコン(卵乳あり) 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩	554 22.7 17.2	492 20.8 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう		
25 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢	526 25.5 16.8	471 23.1 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、米粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油		
26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、片栗粉、油、ごま油 油、砂糖	豚ひき肉	人参、にら なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 酢、塩	587 17.8 22.7	518 16.9 21.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② お楽しみクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳		ココア		
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	517 22.4 17.3	452 19.6 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳				
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ	米 片栗粉、揚げ油 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	546 23.0 16.2	488 21.1 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩		
30 火	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 パン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩	560 24.6 17.2	496 22.4 16.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ウインナーチーズトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ウインナー(卵乳なし)、ピザ用チーズ	玉ねぎ			

ブルマンホワイト(パン)→乳卵なし

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつかます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)  
 ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。  
 ☆12日はお楽しみメニューです。  
 ☆26日のおやつはお誕生会メニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	483kcal	20.4g	16.6g	541kcal	22.2g	17.0g