



東中川保育園 6月 給食献立表



令和8年

園長 天利 芳子

献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
	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 五目ご飯 みそ汁 ブロッコリーときのこのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、チーズ、米みそ、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、なめこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、板こんにやく、糸みつ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.5 g
2 麦パン ころころ野菜のスープ 火 鮭のコーンマヨ焼き コールスローサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、葉、りんご、コーン缶、干しぶどう、塩こんぶ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g
3 ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) みそ汁 水 鶏のから揚げ マカロニサラダ	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、米みそ、きな粉	パイナップル、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが、バナナ	お菓子 牛乳100 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.1 g 食塩 1.8 g
4 スパゲティナポリタン コンソメスープ 木 チーズのサラダ グレープフルーツ	小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、バター、粉チーズ	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、にら、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.7 g
5 ご飯 みそ汁 金 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ	米、じゃがいも、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉、米みそ、かまぼこ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.2 g 食塩 1.8 g
6 ソース焼きそば 中華スープ 土 大根とツナのマヨドレあえ 果物	焼きそばめん、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、もも缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g
8 ハヤシライス 野菜スープ 月 ひじきときゅうりのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、トマト、マッシュルーム、あさつき、ひじき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.6 g 食塩 1.9 g
9 じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ 火 いんげんと鶏ささ身のごまあえ グレープフルーツ	生中華めん、食パン、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、米みそ	もやし、グレープフルーツ、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g
10 ご飯 みそ汁 水 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ	米、砂糖	いちごヨーグルト、豚肉、卵、凍り豆腐、米みそ、かまぼこ、かつお節	すいか、ほうれん草、たまねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、干しいたけ、糸みつば	お菓子 牛乳100 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.5 g 食塩 2.2 g
11 麦パン レタスとトマトの卵スープ 木 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ	ロールパン、干しそうめん、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、レタス、きゅうり、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g
12 ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) すまし汁 金 かじきのみそ焼き 小松菜の煮浸し	米、さつまいも、砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、無塩バター	パイナップル、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩 2.0 g
13 けんちんうどん 麦茶 土 小松菜のドレッシングあえ 果物	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ	こまつな、もやし、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.2 g

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

15 五目ご飯 みそ汁 月 ブロッコリーときのこのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、チーズ、米みそ、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、なめこ、ごぼう、えのきたけ、板こんにやく、糸みつ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.5 g
16 麦パン ころころ野菜のスープ 火 鮭のコーンマヨ焼き コールスローサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、葉、りんご、コーン缶、干しぶどう、塩こんぶ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g
17 ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) みそ汁 水 鶏のから揚げ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	りんご濃縮果汁、パイナップル、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、バナナ	お菓子 牛乳100 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.6 g 食塩 1.4 g
18 スパゲティナポリタン コンソメスープ(★ラッキー) 木 チーズのサラダ グレープフルーツ	小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、バター、粉チーズ	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、にら、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.7 g
19 ご飯 みそ汁 金 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ	米、じゃがいも、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉、米みそ、かまぼこ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.2 g 食塩 1.8 g
20 ソース焼きそば 中華スープ 土 大根とツナのマヨドレあえ 果物	焼きそばめん、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、もも缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g
22 ハヤシライス 野菜スープ 月 ひじきときゅうりのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、無塩バター、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、トマト、マッシュルーム、あさつき、ひじき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 24.6 g 食塩 1.9 g
23 じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ 火 いんげんと鶏ささ身のごまあえ グレープフルーツ	生中華めん、食パン、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、米みそ	もやし、グレープフルーツ、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g
24 ご飯 みそ汁 水 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ	米、砂糖	いちごヨーグルト、豚肉、卵、凍り豆腐、米みそ、かまぼこ、かつお節	すいか、ほうれん草、たまねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、干しいたけ、糸みつば	お菓子 牛乳100 麦茶 いちごヨーグルト クラッカー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.5 g 食塩 2.2 g
25 麦パン レタスとトマトの卵スープ 木 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ	ロールパン、干しそうめん、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、レタス、きゅうり、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g
26 ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) すまし汁 金 かじきのみそ焼き 小松菜の煮浸し	米、さつまいも、砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、無塩バター	パイナップル、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩 2.0 g
27 けんちんうどん 麦茶 土 小松菜のドレッシングあえ 果物	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ	こまつな、もやし、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.2 g
29 麻婆丼 中華スープ 月 春雨サラダ キウイフルーツ	米、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、バター、米みそ	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g
30 鶏南蛮うどん 麦茶 火 プラートカルトツフェルン(ドイツ) オレンジ	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23.5 g 食塩 2.9 g

東中川保育園 6月 中期食・後期食献立表



令和8年 *午前・午後に麦茶を提供しています。魚はカレイ、そばろは鶏ひき肉を提供しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
午前食	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーのスープ 白身魚の人参煮 果物	おかゆ きゃべつときゅうりの味噌汁 かぶのそばろ煮 果物	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 白身魚の玉ねぎ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 豆腐の大根煮 果物
午後食	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 果物	パン(パン粥) かぶときゅうりのスープ 白身魚のきゃべつ煮 果物	きゅうりときゃべつのおじや 人参のそばろ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 豆腐の小松菜煮 果物	玉ねぎとほうれん草の味噌うどん 白身魚の人参煮 果物	人参と大根のうどん きゃべつのそばろ煮 果物
	8	9	10	11	12	13
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ きゃべつと大根のスープ 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゃべつの味噌汁 白身魚のブロッコリー煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ さつまいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ 豆腐と小松菜煮 果物
午後食	玉ねぎときゃべつの味噌うどん 豆腐と人参煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	ほうれん草ときゃべつのおじや 大根のそばろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとブロッコリーのスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	白菜と小松菜の味噌うどん 白身魚と人参煮 果物	小松菜と人参のうどん 大根のそばろ煮 果物
	15	16	17	18	19	20
午前食	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーのスープ 白身魚の人参煮 果物	おかゆ きゃべつときゅうりの味噌汁 かぶのそばろ煮 果物	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 白身魚の玉ねぎ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 豆腐の大根煮 果物
午後食	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 果物	パン(パン粥) かぶときゅうりのスープ 白身魚のきゃべつ煮 果物	きゅうりときゃべつのおじや 人参のそばろ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 豆腐の小松菜煮 果物	玉ねぎとほうれん草の味噌うどん 白身魚の人参煮 果物	人参と大根のうどん きゃべつのそばろ煮 果物
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ きゃべつと大根のスープ 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゃべつの味噌汁 白身魚のブロッコリー煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ さつまいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ 豆腐と小松菜煮 果物
午後食	玉ねぎときゃべつの味噌うどん 豆腐と人参煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	ほうれん草ときゃべつのおじや 大根のそばろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとブロッコリーのスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	白菜と小松菜の味噌うどん 白身魚と人参煮 果物	小松菜と人参のうどん 大根のそばろ煮 果物
	29	30				
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 豆腐のきゅうり煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 じゃがいものそばろ煮 果物				
午後食	玉ねぎときゅうりの味噌うどん 白身魚と人参煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 豆腐ときゅうり煮 果物				