

令和8年 6月献立表

保育園アリス宿河原

| 食育・イベント | 日 | 曜 | 朝おやつ | 給食 | 午後おやつ | 3色分類 | | |
|--|-------|---|------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) |
| | 1・15 | 月 | 牛乳 | ごはん 豚肉の香味焼き キャベツのおひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・大根) バナナ | 牛乳 小豆ケーキ | 牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌 | 米 白ごま ごま油 米粉 ホットケーキミックス こ しあん 砂糖 | 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 生わかめ 玉ねぎ 大根 昆布 バナ ナ |
| | 2・16 | 火 | 牛乳 | チャプチェ丼 ひじきのナムル 中華スープ(豆腐・小松菜) 美生柑 | 牛乳 ピザトースト | 牛乳 豚挽肉 絹ごし豆腐 かつお節 ウィンナーソー セージ ピザ用チーズ | 米 春雨 油 砂糖 ごま 油 食パン | 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 干しひじき きゅ うり 小松菜 昆布 美生 柑 ホールコーン缶 |
| 3日 きりん組 お弁当DAY 17日 ぞう組 お弁当DAY | 3・17 | 水 | 牛乳 | ごはん 鶏唐揚げのレモン風味 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ね ぎ・ホールコーン) りんご | 100%グレープジュース フルーツヨーグルト | 牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌 プレーンヨーグルト | 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ (卵なし) コーンフレー ク | レモン汁 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ホール コーン缶 昆布 りんご 100%グレープジュース バナナ みかん缶 |
| 4日 ぞう組 だしの話 | 4・18 | 木 | 牛乳 | ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・油揚げ・長 ねぎ) すいか | 牛乳 4日：だしからふりかけ ごはん 18日：のらもっぱ | 牛乳 鮭 油揚げ かつお 節 味噌 まぐろ油漬缶 (18日) | 米 砂糖 米粉 油 白ご ま マヨネーズ(18日) ご ま油(18日) | ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ 昆布 すい か 生姜 小松菜(18日) のり(18日) |
| | 5 | 金 | 牛乳 | 野菜ピラフ 鶏肉のアップルソース焼 き 根菜サラダ コンソメスープ(キャベ ツ・玉ねぎ) 美生柑 | 牛乳 塩焼きそば | 牛乳 鶏もも肉 味噌 豚 もも肉 | 米 油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) 蒸し中華めん | 人参 玉ねぎ ホールコー ン缶 りんご ごぼう きゅうり れんこん キャ ベツ もやし チンゲン菜 美生柑 |
| | 6・20 | 土 | 牛乳 | 回鍋肉丼 きゅうりと豆腐の中華和 え 中華スープ(玉ねぎ・長ね ぎ) バナナ | お茶 お菓子 | 牛乳 豚もも肉 味噌 木 綿豆腐 かつお節 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 お菓子 | 人参 キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 昆布 バナナ |
| | 8・22 | 月 | 牛乳 | ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 野菜の生姜醤油かけ 田舎汁 バナナ | 牛乳 手作りポップコーン (キャラメル味) | 牛乳 鶏もも肉 味噌 か つお節 絹ごし豆腐 豆乳 | 米 砂糖 油 ポップコー ン種 | 人参 もやし 小松菜 生 姜 ごぼう 大根 長ねぎ バナナ |
| 23日 絵本おやつ | 9・23 | 火 | 牛乳 | ピピン風ごはん きゅうりの中華和え わかめスープ りんご | 牛乳 9日：あじさい羹 プレミアム クラッカー 23日：もう逃げないよ ゼリー プレミアム クラッカー | 牛乳 豚もも肉 | 米 ごま油 砂糖 白ごま | 生姜 にんにく 人参 も やし ほうれん草 きゅう り 生わかめ 長ねぎ り んご 寒天 100%りんご ジュース 100%グレー プジュース 100%オレンジ ジュース(23日) クラッ カー |
| | 10 | 水 | 牛乳 | ごはん 鯉の東煮 野菜の塩風味 味噌汁(切干大根・人参・ 長ねぎ) 美生柑 | 牛乳 クリームボックス(福島県) | 牛乳 かつお かつお節 味噌 生クリーム | 米 片栗粉 油 砂糖 ロールパン バター コー ンスターチ | 生姜 キャベツ 人参 切 干大根 長ねぎ 昆布 美 生柑 |
| | 11・25 | 木 | 牛乳 | カレーライス ピクルス風サラダ メロン | 牛乳 お麩のラスク | 牛乳 豚もも肉 | 米 押し麦 じゃがいも 油 砂糖 麩 バター | 人参 玉ねぎ カリフラ ワー きゅうり メロン |
| | 12・26 | 金 | 牛乳 | ごはん 豚肉のマーマレード焼き 人参のしりしりー 味噌汁(キャベツ・もや し・長ねぎ) バナナ | 牛乳 くずもち | 牛乳 豚もも肉 まぐろ油 漬缶 木綿豆腐 かつお節 味噌 黄な粉 | 米 マーマレード 油 く ず粉 砂糖 黒砂糖 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 昆布 バ ナナ |
| | 13・27 | 土 | 牛乳 | かしわ飯(福岡県) おひたし 味噌汁(大根・長ねぎ) りんご | お茶 お菓子 | 牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌 | 米 砂糖 お菓子 | 人参 ごぼう きゅうり もやし 大根 長ねぎ 昆 布 りんご |
| | 19 | 金 | 牛乳 | ガパオライス風 大根サラダ 春雨スープ りんご | 牛乳 チンピン(沖縄県) | 牛乳 豚挽肉 | 米 ごま油 砂糖 油 春 雨 米粉 黒砂糖 | ピーマン 赤ピーマン 人 参 ホールコーン缶 にん にく 大根 水菜 きゅう り 玉ねぎ 小松菜 りん ご |

令和8年 6月献立表

保育園アリス宿河原

| 食育・イベント | 日 | 曜 | 朝おやつ | 給食 | 午後おやつ | 3色分類 | | |
|---------|----|---|------|---|----------------|------------------------|---------------------------------------|--|
| | | | | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) |
| | 24 | 水 | 牛乳 | ごはん 鱈の南蛮漬け 香りและ 味噌汁(切干大根・冬瓜・ 小松菜) 美生柑 | 牛乳 ごまペーストパン | 牛乳 鱈 かつお節 味噌 | 米 片栗粉 油 砂糖 ご ま油 白ごま 白パン パ ター | 生姜 きゅうり 赤ピーマ ン もやし さやいんげん 人参 切干大根 とうがん 小松菜 昆布 美生柑 |
| | 29 | 月 | 牛乳 | ごはん 鶏のバンバンジー焼き 切干大根の和え物 中華スープ(長ねぎ・玉ね ぎ・人参) バナナ | 牛乳 チヂミ風おやき | 牛乳 鶏もも肉 豚挽肉 | 米 白ごま 砂糖 米粉 油 ごま油 米粉ホット ケーキミックス | 生姜 切干大根 人参 きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ バナナ ホールコーン缶 にら |
| | 30 | 火 | 牛乳 | ごはん 豆腐ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご | 牛乳 冷やしうどん | 牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 かつお節 味噌 | 米 米バン粉 油 砂糖 乾麺 | 玉ねぎ キャベツ きゅう り 生わかめ ホールコー ン缶 もやし 昆布 りん ご 人参 小松菜 長ねぎ |