



# 亀有りりおっこ保育園 6月 給食献立表



令和8年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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 ( 月 )	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、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく、糸みつば、カットわかめ、いんげん	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 食塩相当量 2.8 g	
2 ( 火 )	麦パン レタスとトマトの卵スープ 鶏肉のパン粉焼き バナナ コールスローサラダ	ロールパン、米、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、りんご、干しぶどう、塩こんぶ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g	
3 ( 水 )	ご飯 オレンジ 豚肉のしょうが焼き みそ汁 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 食塩相当量 1.8 g	
4 ( 木 )	スパゲティナポリタン コンソメスープ カレーサラダ グレープフルーツ	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、無塩せきベーコン、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、キャベツ、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 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.4 g	
5 ( 金 )	ご飯 すまし汁 パイナップル(0.1歳バナナ) 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	バナナ、パイナップル、ごまつな、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 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g	
6 ( 土 )	ソース焼きそば 中華スープ 大根とツナのあえもの 果物	焼きそばめん、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、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 428 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.8 g	
8 ( 月 )	ハヤシライス 野菜スープ 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 食塩相当量 1.9 g	
9 ( 火 )	麦パン バナナ ころころ野菜のスープ 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ	ロールパン、干しそうめん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、きゅうり、かぶ、葉、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.8 g	
10 ( 水 )	ご飯 すいか みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、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 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 食塩相当量 2.2 g	
11 ( 木 )	じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ 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、とろけるチーズ、米みそ、ツナ缶	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、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 552 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	
12 ( 金 )	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) みそ汁 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、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ	りんご濃縮果汁、パイナップル、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	お菓子 牛乳100 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	
13 ( 土 )	わかめうどん 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	ゆでうどん	牛乳、かまぼこ、油揚げ	トマトミックスジュース缶、りんご、ほうれん草、ブロッコリー、生わかめ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g	
15 ( 月 )	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、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく、糸みつば、カットわかめ、いんげん	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 食塩相当量 2.5 g	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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			
16 ( 火 )	麦パン バナナ レタスとトマトの卵スープ 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ	ロールパン、米、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、りんご、干しぶどう、塩こんぶ、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g	
17 ( 水 )	ご飯 オレンジ 豚肉のしょうが焼き みそ汁 ほうれん草のごまあえ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉、卵、米みそ、かまぼこ、油揚げ、無塩バター	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 かえるケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g	
18 ( 木 )	スパゲティナポリタン コンソメスープ カレーサラダ グレープフルーツ	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、無塩せきベーコン、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、キャベツ、にら、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.4 g	
19 ( 金 )	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) すまし汁 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	バナナ、パイナップル、ごまつな、アルファルファもやし、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 517 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g	
20 ( 土 )	ソース焼きそば 中華スープ 大根とツナのあえもの 果物	焼きそばめん、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、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 428 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.8 g	
22 ( 月 )	ハヤシライス 野菜スープ(ラッキー★) 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 食塩相当量 1.9 g	
23 ( 火 )	麦パン バナナ 枝豆のポタージュ 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ	ロールパン、干しそうめん、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えだまめ、トマト、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.9 g	
24 ( 水 )	ご飯 すいか みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、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 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 食塩相当量 2.2 g	
25 ( 木 )	じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ 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、とろけるチーズ、米みそ、ツナ缶	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、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 552 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	
26 ( 金 )	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) みそ汁 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、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ、きな粉	バナナ、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	お菓子 牛乳100 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g	
27 ( 土 )	わかめうどん 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	ゆでうどん	牛乳、かまぼこ、油揚げ	りんご、ほうれん草、ブロッコリー、カットわかめ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g	
29 ( 月 )	きぬがさ井(京都府) みそ汁 切干し大根とひじきのサラダ キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、鶏もも肉、米みそ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、ひじき、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g	
30 ( 火 )	鶏南蛮うどん 麦茶 プラン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、無塩せきウインナー、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 あげぼん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさき芋せんべい・人参せんべいから提供します。

※土曜日のおやつは、星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョア・クラッカーの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

今月の平均栄養価 エネルギー:513kcal たんぱく質:21.0g 脂質:17.1g

亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻



# 亀有りりおっこ保育園 6月 前期食献立表



令和8年 ※麦茶を提供しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ じゃが芋と玉ねぎ煮	おかゆ 人参と小松菜煮	おかゆ 小松菜と白菜煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮
8	9	10	11	12	13
おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎとじゃが芋煮	おかゆ 大根とキャベツ煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 人参とブロッコリー煮
15	16	17	18	19	20
おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ じゃが芋と玉ねぎ煮	おかゆ 人参と小松菜煮	おかゆ 小松菜と白菜煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮
22	23	24	25	26	27
おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	おかゆ 大根とキャベツ煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 人参とブロッコリー煮
29	30				
おかゆ きゅうりとキャベツ煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮				

# 亀有りりおっこ保育園 6月 中期食・後期食献立表



令和8年 ※離乳食の果物はバナナを提供しています。※麦茶を提供しています。

	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 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と白菜のスープ さつまいもの白身魚塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 大根のそぼろ煮 果物
午後食	ブロッコリーと人参の味噌うどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 人参の豆腐煮 果物	玉ねぎとほうれん草のおじや じゃが芋と白身魚煮 果物	きゅうりと人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	小松菜と人参のうどん 白菜と豆腐煮 果物	きゅうりと大根のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物
	8	9	10	11	12	13
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ ひじきと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎとじゃが芋のスープ かぶの豆腐煮 果物	おかゆ 大根とキャベツの味噌汁 ほうれん草とそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりの豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ ほうれん草とそぼろ煮 果物
午後食	キャベツと玉ねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物	パン(パン粥) かぶと人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	大根とほうれん草のおじや キャベツの白身魚煮 果物	玉ねぎときゅうりのうどん 人参のそぼろ煮 果物	人参ときゅうりの味噌うどん キャベツの豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のうどん ブロッコリーと白身魚煮 果物
	15	16	17	18	19	20
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と白菜のスープ さつまいもの白身魚塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 大根のそぼろ煮 果物
午後食	ブロッコリーと人参の味噌うどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 人参の豆腐煮 果物	玉ねぎとほうれん草のおじや じゃが芋と白身魚煮 果物	きゅうりと人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	小松菜と人参のうどん 白菜と豆腐煮 果物	きゅうりと大根のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ ひじきと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ かぶの豆腐煮 果物	おかゆ 大根とキャベツの味噌汁 ほうれん草とそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりの豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ ほうれん草とそぼろ煮 果物
午後食	キャベツと玉ねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物	パン(パン粥) ブロッコリーと玉ねぎのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	大根とほうれん草のおじや キャベツの白身魚煮 果物	玉ねぎときゅうりのうどん 人参のそぼろ煮 果物	人参ときゅうりの味噌うどん キャベツの豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のうどん ブロッコリーと白身魚煮 果物
	29	30				
午前食	おかゆ きゅうりとキャベツの味噌汁 ひじきのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃが芋と豆腐煮 果物				
午後食	キャベツと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	じゃが芋と人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物				

※そぼろ煮→鶏ひき肉、白身魚煮→カレイ、豆腐煮→絹豆腐を使用しています。