

令和8年度6月 献立表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1 月	昼食	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 ツナサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 ごま	鶏もも肉、凍り豆腐 ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウィンナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
2 火	昼食	ご飯 白身魚のピカタ 肉みそ納豆 豆腐のみそ汁 フルーツ	米 小麦粉 油、砂糖	白身魚、卵、粉チーズ 豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ 木綿豆腐、みそ、いりこ	パセリ 玉ねぎ、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	みりん、しょうゆ
	午後おやつ	バナナオムレット 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム	牛乳	バナナ、レモン果汁	
3 水	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ フレンチサラダ フルーツ	米 油、砂糖 油、砂糖	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 昆布		
4 木	昼食	ご飯 かきあげ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油、さつまいも、小麦粉 マヨネーズ、すりごま	えび、水煮大豆 ツナ、ひじき	ごぼう、人参、ピーマン れんこん、枝豆 フルーツ	塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこのスノーボール 牛乳	米粉、バター、砂糖	きなこ 牛乳		塩
5 金	昼食	ご飯 さばの塩焼き アスパラガスサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ	さば 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	グリーンアスパラガス ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	塩 塩 だしの素
	午後おやつ	焼きそばパン 牛乳	ロールパン、中華麺、油	牛乳	キャベツ、人参	お好み焼きソース
6 土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください）				
8 月	昼食	ご飯 豆腐ボール 春雨のごま酢和え むらくもスープ フルーツ	米 油、小麦粉 春雨、すりごま、砂糖	木綿豆腐、しらす干し、かつお節 木綿豆腐、みそ、油揚げ	人参、グリーンピース 大根、もやし、ほうれん草、人参 チンゲン菜、人参 フルーツ	ケチャップ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
9 火	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきのマヨサラダ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ、砂糖	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草 枝豆、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	黒ごまホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、黒ごま	スクミルク 牛乳		
10 水	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 油、砂糖、小麦粉 マヨネーズ、すりごま	さわら ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
11 木	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	米 砂糖 マカロニ	豚肉、錦糸卵	トマト、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参、セロリ フルーツ	しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	みたらしいも 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		しょうゆ
12 金	昼食	ご飯 カレー肉じゃが 五色和え フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま油	豚肉 ちくわ、かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん、カレー粉 しょうゆ
	午後おやつ	グラノーラクッキー 牛乳	小麦粉、フルーツグラノーラ、バター、砂糖	卵 牛乳		
13 土	昼食	中華そば キャベツのゆかり和え フルーツ	中華麺	豚肉、かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ キャベツ フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
15 月	昼食	ご飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ、スパゲティ	豚肉、水煮大豆 ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 塩、こしょう
	午後おやつ	納豆ぎょうざ 牛乳	ぎょうざの皮、油	牛乳 挽きわり納豆、みそ	葉ねぎ	しょうゆ
16 火	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 トマトサラダ フルーツ	米 砂糖 砂糖、油	牛肉	グリーンアスパラガス、しめじ、竹の子、人参、生姜 トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	

※