



2026年06月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

| 日 曜日 | 献立 | | 材 料 名 | | | エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児 |
|---------|--|----------------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| | 昼 食 | おやつ | 血や肉をつくるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 01 月 | ごはん 松風焼き ネバネバ和え 味噌汁(大根・なめこ) | おかかチーズおにぎり すまし汁(キャベツ・麩) | 豚ひき肉、挽きわり納豆、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、かつお節 | 七分つき米、パン粉、焼ふ、ごま | たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、なめこ、しめじ、焼きのり | 558.3(515.0) 23.6(21.6) 13.2(12.0) 2.0(1.8) |
| 02 火 | ごはん かじきフライ スナップえんどう 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(キャベツ・もやし) | ごへいもち 牛乳 すいか | 牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ) | 七分つき米、もち米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、すりごま、ごま、片栗粉 | すいか、キャベツ、スナップえんどう、きゅうり、緑豆もやし、切り干しだいこん | 657.2(611.9) 21.9(20.3) 17.1(15.9) 1.4(1.3) |
| 03 水 | ごはん ポークビーンズ キャベツともやしのナムル 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) | もちもちパン 牛乳 | 牛乳、だいず水煮缶詰、豚肉(ロース)、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 | 七分つき米、白玉粉、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油、すりごま | 緑豆もやし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、まいたけ、ピーマン、ねぎ | 544.2(508.4) 23.5(22.1) 18.4(17.5) 1.7(1.6) |
| 04 木 | ごはん 鮎の味噌マヨ焼き そら豆 根菜のきんぴら 味噌汁(大根・オクラ) | チヂミ(卵なし) 牛乳 メロン | 牛乳、さわら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ) | 七分つき米、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、ごま、三温糖、砂糖 | メロン、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、そらまめ、オクラ、緑豆もやし、にら、万能ねぎ | 501.0(465.8) 20.3(18.8) 15.8(14.8) 1.3(1.2) |
| 05 金 | ごはん かれいの煮魚 蒸し南瓜 おからの煮物 味噌汁(キャベツ・豆腐) | 大学芋 牛乳 | 牛乳、かれい、木綿豆腐、おから、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | 七分つき米、さつまいも、しらたき、三温糖、油、ごま | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが | 467.0(435.1) 21.3(19.6) 10.8(10.4) 1.5(1.4) |
| 06 土 | ひじきごはん きゃべつもやししめじ炒め 青のりポテト 味噌汁(玉葱・麩) | レーズンパン 牛乳 養生柑 | 牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ) | 七分つき米、ロールパン、じゃがいも、焼ふ、油、ごま | グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、干しぶどう、しめじ、ひじき、あおのり | 490.0(459.8) 17.4(16.3) 11.6(11.1) 1.7(1.6) |
| 08 月 | ごはん 鮭フライ そら豆 大根人参磯和え 味噌汁(高野豆腐・玉葱) | いももち 牛乳 メロン | 牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉 | 七分つき米、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、三温糖、片栗粉 | だいこん、メロン、にんじん、たまねぎ、そらまめ、焼きのり | 544.1(505.0) 22.1(20.4) 14.0(13.1) 1.2(1.1) |
| 09 火 | ごはん 豆腐ハンバーグ 蒸し南瓜 きゃべつわかめコーンのサラダ 味噌汁(大根・なめこ) | チーズ蒸しパン 牛乳 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳 | 七分つき米、ホットケーキ粉、パン粉、三温糖、片栗粉、油 | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、なめこ、コーン缶、生わかめ | 525.6(488.8) 20.4(19.0) 15.3(14.4) 1.6(1.4) |
| 10 水 | ごはん 鮎の味噌煮 スナップえんどう ころころ煮 味噌汁(キャベツ・長葱) | みたらしだんご 牛乳 すいか | 牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 | 七分つき米、さつまいも、板こんにゃく、白玉粉、三温糖、油、片栗粉 | すいか、だいこん、キャベツ、にんじん、スナップえんどう、ねぎ、しいたけ、しょうが | 508.7(473.5) 20.1(18.6) 13.9(13.0) 1.6(1.5) |
| 11 木 | ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ | のりおにぎり 味噌汁(大根・わかめ) | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | 七分つき米、ワンタンの皮、ごま油、三温糖、片栗粉、ごま | 緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、しいたけ、コーン缶、にら、生わかめ、ひじき、焼きのり、にんにく | 472.0(436.9) 16.4(15.0) 9.9(9.0) 2.0(1.8) |
| 12 金 | ごはん 肉じゃが 青菜えのきツナの和えもの 味噌汁(大根・豆腐) | 和風スパゲティ 牛乳 メロン | 牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター | 七分つき米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、油、三温糖、ごま | メロン、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、いんげん、焼きのり、しょうが | 512.9(478.4) 19.9(18.6) 13.9(13.2) 1.5(1.4) |
| 13 土 | こぎつねごはん(土曜日用) ツナ野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・麩) | チーズパン 牛乳 さくらんぼ | 牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | 七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油、三温糖 | キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、さくらんぼ(国産)、チンゲンサイ、コーン缶 | 507.3(474.7) 18.5(17.5) 12.8(12.3) 2.1(2.0) |
| 15 月 | ごはん ハンバーグ 蒸し南瓜 ネバネバ和え 味噌汁(大根・なめこ) | ポテト餅 牛乳 メロン | 牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳 | 七分つき米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、三温糖 | メロン、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、なめこ、焼きのり | 584.7(540.4) 25.2(23.3) 16.2(15.1) 1.6(1.5) |

☆市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ☆お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)
 ☆給食の事で、ご質問などありましたら、お気軽に給食室までどうぞ♪



| 日 | 曜日 | 献立 | | 材料名 | | | エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児 |
|----|----|--|----------------------------------|--|---|--|--|
| | | 昼食 | おやつ | 血や肉をつくるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16 | 火 | ごはん タンポリーチキン(1層のクラスは照り焼きチキン) そら豆 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・長葱) | じゃこトースト 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 釜揚げしらす、ツナ 水煮缶、米みそ(淡色 辛みそ) | 七分つき米、食パン、 はるさめ、マヨネー ズ、三温糖、ごま油、 ごま | きゅうり、キャベツ、そらま め、にんじん、ねぎ、コーン 缶、万能ねぎ、にんにく | 471.2(439.1) 23.3(21.7) 13.0(12.5) 1.9(1.7) |
| 17 | 水 | ごはん かれの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) | スパゲティミートソース 牛乳 すいか | 牛乳、かれい、豚ひ き肉、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、無塩バター、 油揚げ、粉チーズ | 七分つき米、スパゲ ティ、小麦粉、三温 糖、片栗粉、油、ごま 油 | すいか、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、緑豆もやし、 ホールトマト缶詰、エリン ギ、コーン缶、いんげん | 568.7(536.0) 25.4(23.9) 12.6(12.2) 1.8(1.7) |
| 18 | 木 | ごはん 鶏肉のつくね焼き さつま芋煮 青菜人参こんにやく白和え 味噌汁(大根・玉葱) | 焼きもちおにぎり すまし汁(万能ねぎ・わかめ) | 鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、脱脂粉乳 | 七分つき米、さつまい も、しらたき、パン粉、 片栗粉、三温糖、すり ごま、油 | たまねぎ、にんじん、だいこ ん、ほうれんそう、しいた け、コーン缶、万能ねぎ、生 わかめ | 480.6(443.3) 17.3(15.8) 7.9(7.2) 1.8(1.7) |
| 19 | 金 | ♪♪お誕生会♪♪ コーンご飯 鶏の唐揚げ スナックえんどう ポテトサラダ(卵なしマヨ) 味噌汁(キャベツ・もやし) | スイートポテト 牛乳 りんご寒天 | 牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ水 煮缶、無塩バター、 生クリーム | 七分つき米、さつまい も、じゃがいも、油、三 温糖、片栗粉、マヨ ネーズ | りんご天然果汁、キャベツ、 コーン缶、スナックえん どう、にんじん、きゅうり、緑豆 もやし、しょうが、かんでん (粉) | 663.8(616.8) 23.7(21.8) 27.5(25.5) 1.4(1.3) |
| 20 | 土 | 刻み昆布の混ぜご飯 ツナ野菜炒め ごまポテト 味噌汁(大根・麩) | 豆パン 牛乳 さくらんぼ | 牛乳、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、ひ よこまめ(ゆで) | 七分つき米、ロール パン、じゃがいも、焼 ふ、油、すりごま | キャベツ、たまねぎ、だいこ ん、さくらんぼ(国産)、チン ゲンサイ、にんじん、刻みこ んぶ | 481.9(450.7) 17.1(16.0) 12.0(11.5) 1.9(1.7) |
| 22 | 月 | ごはん 鮭の西京焼き さつま芋煮 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・玉葱) | コーンマヨトースト(卵なしマヨ) 牛乳 | 牛乳、さわら、ピザ 用チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ | 七分つき米、食パン、 さつまいも、マヨネー ズ、油、三温糖 | キャベツ、たまねぎ、コーン 缶、にんじん、しめじ、刻み こんぶ | 494.0(460.7) 20.7(19.3) 15.0(14.3) 2.1(1.9) |
| 23 | 火 | ごはん 高野豆腐の肉詰め スナックえんどう キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(大根・もやし) | 夕焼けおにぎり すまし汁(万能ねぎ・わかめ) すいか | 鶏ひき肉、凍り豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、釜揚げしら す、脱脂粉乳 | 七分つき米、パン粉、 三温糖 | すいか、キャベツ、だいこ ん、にんじん、きゅうり、ス ナックえんどう、緑豆もやし、 コーン缶、たまねぎ、し いたけ、万能ねぎ、生わか め、しょうが | 443.9(412.5) 16.0(14.7) 6.3(5.7) 2.0(1.9) |
| 24 | 水 | カレーライス(じゃが芋) 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン) | オートミールクッキー 牛乳 メロン | 牛乳、豚ひき肉、無 塩バター、ツナ水煮 缶 | 七分つき米、じゃがい も、小麦粉、オート ミール、砂糖、油、三 温糖 | だいこん、メロン、たまね ぎ、ブロッコリー、にんじん、 レタス、コーン缶、干しぶど う、生わかめ | 637.5(594.9) 17.7(16.5) 20.1(19.2) 2.1(1.9) |
| 25 | 木 | ごはん かじきのチーズ焼き そら豆 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(切干し大根・キャベツ) | マカロニきな粉和え 牛乳 | 牛乳、かじき、ピザ 用チーズ、ツナ水 煮缶、米みそ(淡色 辛みそ)、きな粉 | 七分つき米、マカロ ニ、スパゲティ、三温 糖、マヨネーズ、パン 粉 | にんじん、キャベツ、そらま め、きゅうり、切り干しだい こん、あおのり | 496.5(460.1) 24.8(22.9) 12.7(11.9) 1.3(1.2) |
| 26 | 金 | ごはん 鶏の照り焼き 蒸し南瓜 ひじきの煮物 味噌汁(大根・なめこ) | 焼き芋 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、だ いず水煮缶詰、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ | さつまいも、七分つき 米、しらたき、ごま、三 温糖、ごま油 | かぼちゃ、だいこん、なめ こ、にんじん、ごぼう、しい たけ、ひじき | 469.1(435.8) 20.7(19.0) 10.7(10.0) 1.3(1.2) |
| 27 | 土 | 炊き込みごはん しらす入り野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・わかめ) | チーズパン 牛乳 さくらんぼ | 牛乳、鶏ひき肉、と ろけるチーズ、米み そ(淡色辛みそ)、 しらす干し | 七分つき米、ロール パン、さつまいも、油 | キャベツ、にんじん、だいこ ん、たまねぎ、さくらんぼ (国産)、しめじ、いんげん、 生わかめ | 486.3(455.8) 16.5(15.6) 11.4(11.1) 2.3(2.1) |
| 29 | 月 | ごはん 鮭の味噌焼き 蒸し南瓜 切り干し大根煮 味噌汁(キャベツ・豆腐) | シュガートースト 牛乳 | 牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、無塩バ ター、油揚げ | 七分つき米、食パン、 三温糖、ごま油、グラ ニュー糖 | かぼちゃ、キャベツ、こまつ な、にんじん、切り干しだい こん、しいたけ | 459.0(427.0) 21.2(19.6) 11.9(11.4) 1.4(1.3) |
| 30 | 火 | そばろ丼 きゅうりわかめしらすの酢の物 味噌汁(大根・えのき) | 野菜クラッカー 牛乳 すいか | 牛乳、鶏ひき肉、無 塩バター、釜揚げし らす、米みそ(淡色 辛みそ) | 七分つき米、小麦粉、 三温糖、ごま | すいか、きゅうり、ほうれん そう、だいこん、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、たま ねぎ、生わかめ、しょうが、 あおのり | 544.9(510.6) 18.5(17.2) 14.0(13.5) 1.8(1.6) |

【献立の平均栄養価】

[3~5歳児] エネルギー527Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.1g カルシウム 189mg 塩分1.6g
[1~2歳児] エネルギー 491Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.3g カルシウム 182mg 塩分1.5g

