



6月給食献立予定表

令和8年度プメハナ リコこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	月	厚揚げとひき肉の中華炒め もやしの酢の物 中華スープ	レモンケーキ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、厚揚げ、鶏卵、豆乳 バター、豚肉	米、ホットケーキ粉、上白糖 粉糖、はちみつ、ごま、油 片栗粉	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、ピーマン、白ねぎ、しょうが レモン果汁	506	
							633	
2	火	鯖のおろし煮 キャベツの甘酢和え かーびーずーぶ <small>ぶ</small>	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、さば、味噌、豚肉	米、じゃがいも、小麦粉、油 上白糖、三温糖	だいこん、みかん缶、きゅうり、わかめ キャベツ	471	年長児ときくんが考えた みそ汁です！
							589	
3	水	じゃがいものカレー煮 ブロッコリーのおかか和え レタススープ	チョイス <small>(赤ちゃんクッキー)</small>	牛乳、ベーコン、かつお節 豚肉	米、じゃがいも、片栗粉 上白糖、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー レタス、ほうれん草	434	
							543	
4	木	豚肉とごぼうの卵とじ きゅうりのじゃこ和え ねぎスープ	あじさいゼリー <small>(ゼリー)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵 ヨーグルト、しらす干し	米、上白糖、油、ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう 白ねぎ、葉ねぎ、パイン缶	369	あじさいゼリーは きれいな色のゼリーです。 何色かな？
							462	
5	金	鶏のからあげ ツナサラダ 春雨スープ	チヂミ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵 ツナ	米、小麦粉、マヨネーズ はるさめ、片栗粉、上白糖 油、ごま油、とうもろこし	チンゲン菜、ほうれん草、にら、きゅうり たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	382	リコの年長いぶきくんの リクエストメニューです◎
							478	
8	月	ひじき入り鶏つくね 人参とコーンのサラダ まいくらずーぶ <small>ぶ</small>	冷や麦 <small>(にゅうめん)</small>	牛乳、鶏肉、味噌、なると 油揚げ	米、そうめん、片栗粉、油 上白糖、とうもろこし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ わかめ、葉ねぎ、ひじき	360	年長児みなとくんが考えた みそ汁です！
							451	
9	火	ミートソーススパゲティ えのきともやしのスープ ゼリー	おかかおにぎり <small>(おかゆ)</small>	豚肉、かつお節 ベーコン、粉チーズ	米、上白糖、油、ごま スパゲティ	たまねぎ、トマト缶、もやし、にんじん えのきたけ、葉ねぎ	324	リコの年長いぶきくんの リクエストメニューです◎
							406	
10	水	白身魚の和風ムニエル 納豆サラダ けんちん汁	バナナ <small>(バナナ)</small>	しいら、納豆、豚肉 ハム、木綿豆腐、ちくわ チーズ、バター	米、小麦粉、油、ごま油 上白糖	にんじん、きゅうり、ごぼう、葉ねぎ バナナ	412	
							515	
11	木	焼き肉 ナムル わかめスープ	きな粉サンド <small>(食パン)</small>	牛乳、豚肉、きな粉	米、食パン、上白糖、油 マーガリン、ごま油	ほうれん草、にんじん、たまねぎ もやし、白ねぎ、しょうが、わかめ	489	
							612	
12	金	たら煮つけ(りす) ししゃも焼き(うさぎ・以上児) 肉じゃが あじさいスープ	星たべよ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	たら、ししゃも、ハム、豚肉	米、じゃがいも、上白糖、油 はるさめ	たまねぎ、にんじん、紫キャベツ ほうれん草、しょうが	420	ししゃもの登場です。 頭と尻ば、どちらから 食べようかな？
							525	
15	月	鶏肉の照り焼き ひじき煮 かきたま汁	どら焼き <small>(ポーロ)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ 大豆	米、上白糖、油	にんじん、白ねぎ、わかめ、ひじき	455	
							569	
16	火	鯖のアップルオニオンソース 小松菜のおかか和え びかちゅうずーぶ <small>ぶ</small>	サクサクビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、さば、木綿豆腐 味噌、豚肉、かつお節	米、小麦粉、マーガリン 上新粉、上白糖、油、片栗粉	こまつな、たまねぎ、りんご、にんじん しょうが	484	年長児りんかちゃんが 考えたみそ汁です！
							606	
17	水	かに玉 切干大根のパンバンジー キャベツスープ	マカロニあべかわ <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	牛乳、鶏卵、豚肉、鶏ささみ ハム、きな粉、かにかま	米、マカロニ、マヨネーズ 上白糖、すりごま、片栗粉 ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり 切干大根	489	
							612	
18	木	豆腐の味噌あんかけ ほうれん草のレモン酢 えのきのすまし汁	フルーチェ <small>(ゼリー)</small>	牛乳、木綿豆腐、豚肉 味噌、かつお節、フルーチェ	米、上白糖、油、片栗粉 麩	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ ほうれん草、えのきたけ、葉ねぎ レモン果汁	381	暑くてジメジメとした時期に フルーチェはさっぱりと 食べやすいですね。
							477	
19	金	愛情弁当の日						
22	月	カツオカツ めんめんキャベツ るぎあずーぶ <small>ぶ</small>	じゃがいももち <small>(ふかしもち)</small>	牛乳、カツオカツ、ツナ 味噌、豚肉、バター、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉 マヨネーズ	キャベツ、レモン果汁、焼きのり	464	年長児いぶきくんが 考えたみそ汁です！
							580	
23	火	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ オニオンスープ	ごまポッキー <small>(赤ちゃんクッキー)</small>	牛乳、豚肉、かにかま、鶏卵 鶏肉、味噌	米、はるさめ、小麦粉 上白糖、油、ごま油、黒ごま マーガリン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん みかん缶、ピーマン、白ねぎ、にんにく しょうが	488	園長先生が考えてくれた オニオンスープです！ お楽しみに
							610	
24	水	あじの香草パン粉焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	五平餅風おにぎり <small>(おかゆ)</small>	牛乳、あじ、木綿豆腐、味噌 粉チーズ、バター、かつお節	米、じゃがいも、マヨネーズ パン粉、小麦粉、三温糖 油、すりごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ 塩昆布	436	
							546	
25	木	カレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	パウムクーヘン <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	豚肉、ハム	米、じゃがいも、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、バナナ 甘酢らっきょう、レモン果汁	500	リコの年長かやのちゃんの リクエストメニューです◎
							625	
26	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ <small>(赤ちゃんクッキー)</small>	牛乳、鶏卵、豚肉、鶏肉 ベーコン、アイスクリーム	米、上白糖、油 とうもろこし、パン粉	だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ にんじん	480	今日の絵本は「たべものやさん しりとりたいかいさいしします 」「なつのおとずれ」です☆
							601	
29	月	マーボーナス たたききゅうり 麩のスープ	桃のクラフティ <small>ー</small> <small>(蒸しパン)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵、味噌 生クリーム、ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、上白糖 片栗粉、油、ごま油、麩	なす、きゅうり、黄桃缶、にんじん えのきたけ、葉ねぎ、白ねぎ、にんにく しょうが	339	
							424	
30	火	さわらの鶏焼き 栄養きんぴら あいどるずーぶ <small>ぶ</small>	チーズのグリッシーニ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さわら、木綿豆腐 味噌、豚肉、黒はんぺん 粉チーズ	米、強力粉、小麦粉、塩麹 上白糖、ごま、片栗粉、油 オリーブ油、はちみつ	にんじん、ごぼう、ピーマン、わかめ 干しいたけ、しょうが	452	年長児にこちゃんが考えた みそ汁です！
							565	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

