

令和8年6月		2歳児			献立予定表		美園おひさま保育園	
曜	昼食	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	六穀ごはん カラフル野菜と鮭の蒸し煮 白菜サラダ フレンチ風 きのこ玉ねぎのコンソメスープ りんごゼリー 麦茶	かぼちゃドーナツ 牛乳	くらだいず さわら あつあげ どうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さとう オリブゆ かたくりこ こむぎこ	アスパラガス キャベツ にんじん コーン はくさい レーズン しめじ たまねぎ りんごジュース かんてん かぼちゃ			
2	ごはん パタポンボーグソテー きゅうりともやしの和え物 春雨とチンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 麦茶	いももちコーン 牛乳	ぶたかたローズ あぶらあげ ヨーグルト とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめこ ちょうごうゆ バター はるさめ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ はねぎ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ えのきたけ コーン			
3	白パン グリルチキン マッシュポテトカレー風味 ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と厚揚げのスープ パナナ 牛乳	豆まめおこわ 麦茶	とりもも チーズ まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ レンズまめ	しろばん ちょうごうゆ じゃがいも マヨドレ さとう こめ もちこめ カレーこ	パセリ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ レモン はくさい しめじ パナナ ほししいたけ			
4	野菜たっぷり麻婆豆腐丼 春雨サラダ かきたま汁 パイナップル 麦茶	きな粉マカロニ 牛乳	どうふ ぶたひきにく むぎみそ みそ たまご きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ ちょうごうゆ マカロニ	たまねぎ にんじん なす ピーマン しょうが きゅうり もやし にら えのきたけ パインかん			
5	トウモロコシごはん 鶏肉の塩きゅうり炒め ひじきの炒り豆腐 具だくさん汁 メロン 麦茶	ハムマヨドック 牛乳	とりむね どうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ コッパン マヨドレ	コーン キャベツ たまねぎ ひじき ほししいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ しめじ こまつな メロン きゅうり レモン			
6	ガパオ風丼 チンゲン菜とエリンギの炒め物 豆腐わかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ツナそばろごはん 牛乳	とりひきにく あつあげ どうふ かまぼこ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ	ピーマン あかピーマン きピーマン チンゲンサイ エリンギ コーン わかめ にんじん			
8	六穀ごはん 白身魚のおろしあんかけ 豆腐と枝豆のサラダ 白菜と小松菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	りんごケーキ 牛乳	くらだいず すけどうだら どうふ かつおぶし むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこ かたくりこ さとう マヨドレ こむぎこ パター	だいこん はねぎ しょうが えだまめ にんじん コーン はくさい こまつな オレンジジュース かんてん りんご レーズン			
9	ごはん ふりかけ 野菜たっぷり鶏つくね焼 れんこんの梅サラダ なめこのみそ汁 パイナップル 麦茶	ミルクくずもち 麦茶	かつおぶし とりひきにく むぎみそ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう きなこ	こめ さとう かたくりこ パンこ ちょうごうゆ	きざみこんぶ ひじき たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ブロッコリー キャベツ れんこん コーン こまつな うめぼし なめこ みずな パインかん			
10	胚芽パン 鶏の照焼き 粉ふき芋 人参サラダ(チーズ入) コンソメスープ パナナ 牛乳	じゃこ菜めし おにぎり 麦茶	とりもも チーズ ぎゅうにゅう クリーム しらすぼし	はいがばん さとう ちょうごうゆ じゃがいも パター こめこ こめ	にんじん レーズン コーン たまねぎ パナナ こまつな コーンクリームかん			
11	ピビンパ 大根とツナのサラダ 豆腐とわかめの中華スープ メロン 麦茶	豆乳クリームサンド 牛乳	ぶたひきにく たまご まぐろ どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ しょくばん かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん みずな コーン たまねぎ メロン しょうが			
12	鶏ささみと彩り野菜のバスタ ポテトチーズサラダ ウインナーと野菜のスープ ヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ささみ チーズ まぐろ ソーセージ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリブゆ じゃがいも マヨドレ こめ	たまねぎ あかピーマン きピーマン きゅうり にんじん キャベツ こまつな わかめ			
13	五目うどん キャベツの酢の物 焼きさつま芋 ヨーグルト 麦茶	塩昆布おかか おにぎり 牛乳	ぶたかた あつあげ まぐろ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも ちょうごうゆ こめ	しいたけ にんじん こねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ わかめ しおこんぶ			
15	あじの蒲焼き丼 さつま芋と豆のサラダ 白菜のすまし汁 りんごゼリー 麦茶	キャラメル バナナケーキ 牛乳	あじ だいず ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう さつまいも マヨドレ こむぎこ	やきのり はねぎ にんじん きゅうり こまつな はくさい たまねぎ りんごジュース かんてん パナナ			
16	ゆかりごはん 筑前煮 ブロッコリーツナサラダ 小松菜のみそ汁 メロン 麦茶	ピザトースト 牛乳	とりもも まぐろ むぎみそ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう マヨドレ しょくばん	ゆかり にんじん だいこん ごぼう しいたけ グリーンピース ブロッコリー コーン こまつな わかめ キャベツ メロン ピーマン たまねぎ			
17	コーンパン ミートボール甘辛焼き やさしのトマト煮 キャベツと玉ねぎのスープ パナナ 牛乳	天かすおにぎり 麦茶	ぶたひきにく どうふ ベーコン ぎゅうにゅう かつおぶし	ごーんばん かたくりこ さとう マヨドレ じゃがいも ちょうごうゆ こめ てんぷらこ	さいやんげん たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ パナナ あおりの コーン			
18	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 かぼちゃサラダ 大根と油揚げのみそ汁 パイナップル 麦茶	もちもちチーズパン 牛乳	とりもも あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ パルメザンチーズ	こめ こめこ マーマレードジャム じゃがいも マヨドレ しょうしんこ ちょうごうゆ さとう	かぼちゃ きゅうり にんじん コーン だいこん しめじ わかめ パインかん			
19	塩ラーメン お好み厚揚げ 人参ツナソテー	焼きおにぎり 牛乳	ぶたひきにく あつあげ かつおぶし まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ マヨドレ こめ	ねぶかねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな あおりの			
20	ごはん すき焼き風煮 スパゲティサラダ えのきたけと厚揚げのスープ ヨーグルト 麦茶	おかかチーズ おにぎり 牛乳	ぶたかたローズ やきどうふ あつあげ ヨーグルト チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう かたくりこ スパゲティ マヨドレ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ キャベツ コーン えのきたけ			
22	六穀ごはん 鮭の南蛮漬 オクラの納豆和え 白菜とかまぼこのすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	レモンケーキ 牛乳	くらだいず あじ なつどう かまぼこ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン オクラ きゅうり あおりの はくさい こまつな ぶどうジュース かんてん レモン			
23	ごはん 豚肉のバーベキューソース グリーンサラダ 枝豆と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	チーズチヂミ 牛乳	ぶたかたローズ まぐろ ヨーグルト ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ こむぎこ しょうしんこ	たまねぎ りんご きゅうり ピーマン あかピーマン キャベツ えだまめ にんじん にら しょうが			
24	胚芽パン ベンネミートソースグラタン コールスローサラダ 具だくさん豆乳スープ パナナ 牛乳	鯖和風マヨごはん 麦茶	ぶたひきにく ソーセージ チーズ とりむね だいず とうにゅう ぎゅうにゅう さば	はいがばん ベンネ ちょうごうゆ こめこ パター さとう じゃがいも こめ マヨドレ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり こまつな はくさい パナナ こねぎ			
25	地産地消 こだわりの野菜を たべよう!! 小平夏野菜(ボーク)カレー 人参ときゅうりのピクルス風 わかめの味噌汁 メロン 麦茶	ブルーベリーパフェ 牛乳	ぶたかたローズ どうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ オリブゆ さとう コーンフレーク カレールウ	にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ あかピーマン きゅうり わかめ はねぎ メロン ブルーベリー レモン			
26	きょうどしゅうり わかやまけん しらす鮭 きゅうりのさっぱり梅サラダ 豆腐とえのきたけのみそ汁 パイナップル 麦茶	ふな焼き 黒蜜かけ 牛乳	しらすぼし さけ どうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ こむぎこ こくどう	やきのり はねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし うめぼし えのきたけ わかめ パインかん			
27	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのじゃこサラダ 大根と三つ葉のスープ ヨーグルト 麦茶	カレーチャーハン 牛乳	ぶたかたローズ しらすぼし ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ カレーこ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし だいこん しめじ みつば ピーマン コーン			
29	六穀ごはん さけのみそ焼き 小松菜のお浸し 五目すまし汁 カルピスゼリー 麦茶	米粉ブラウニー 牛乳	くらだいず さけ みそ あぶらあげ どうふ ぎゅうにゅう ここあ	こめ げんまい おおむぎ さとう にゅうさんきんいんりょう こめこ かたくりこ ちょうごうゆ ふんどう	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ かんてん			
30	ごはん 彩り野菜のミートローフ マカロニサラダ レタスとトマトのスープ パイナップル 麦茶	ホットケーキ いちごジャム添え 牛乳	ぶたひきにく むぎみそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう マカロニ マヨドレ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ いちごジャム	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが きゅうり コーン レタス トマト パインかん			

6月25日 お楽しみ給食 地産地消 小平夏野菜カレー ・ ブルーベリーパフェ

小平産の食材を使用した献立です。給食には野菜をたっぷり使用した「夏野菜カレー」です。
 今年はカレーの中に豚肉を入れ、より子どもたちに食べやすいカレーにしました。
 午後のおやつは、小平市の特産品のブルーベリーを使用したパフェを提供します。

6月26日 郷土料理 和歌山県

和歌山県の特産品の代表でもある「紀州南高梅」。6月は梅雨時期に入り、じめじめとした季節にぴったりな食材です。梅サラダとして提供します。
 「釜揚げしらす」も特産品の1つです。給食やおやつは、ごはんやサラダに混ぜ合わせる事が多いですが今回はしらすの味をしっかりと味わえるようにごはんの上にトッピングします。
 おやつは「ふな焼き」は戦前から食べられていたおやつです。現代というホットケーキです。当時は黒糖と炭酸水を使用して作られていたそうです。

【6月の平均値 (2歳児)】

給食+おやつ	420kcal
エネルギー	17.8g
たんぱく質	12.9g
脂質	20.2g
カルシウム	1.4g
塩分相当量	

献立作成者
 栄養士 宮本 あみ

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
 *月に一回、お楽しみ給食があります。 *9時頃に朝のおやつと牛乳を提供します