

献立予定表						
令和8年6月		1歳児			美國おひさま保育園	
曜	昼食	おやつ	3色分類			
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(カや体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1月	六穀ごはん カラフル野菜と鮭の煮し煮 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	くろだいや さわら あつあげ どうふ どうにゆう ぎゅうにゆう	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう オリーブゆ 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火	ごはん パンポークソテー 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	いもちコーン 牛乳	ぶたかたローズ あぶらあげ ヨーグルト どうにゆう ぎゅうにゆう	こめ こめこ ちようごうゆ パター 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水	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 ぎゅうにゆう だいや ひよこまめ レンズまめ	しろばん ちようごうゆ 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木	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 わぎみそ みそ たまご きなこ ぎゅうにゆう	こめ さとう かたくりこ はるさめ ちようごうゆ マカロニ	たまねぎ にんじん なす ビーマン しょうが きゅうり もやし なら えのきたけ パイナップル	
5金	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 ぎゅうにゆう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ コッペパン 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土	ガバオ風井 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	ツナそぼろごはん 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 ぎゅうにゆう	こめ さとう ちようごうゆ	ビーマン あかビーマン きビーマン チンゲンサイ エリンギ コーン わかめ にんじん	
8月	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	くろだいや すけどうたら どうふ かつおぶし わぎみそ ぎゅうにゆう	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火	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 わぎみそ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゆう きなこ	こめ さとう かたくりこ パンこ ちようごうゆ	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 パイナップル	
10水	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 ぎゅうにゆう クリーム しらすばし	はいがばん さとう ちようごうゆ じゃがいも パター こめ こめ	にんじん レーズン コーン たまねぎ パナナ こまつな コーングリムかん	
11木	ピピンパン 大根とツナのサラダ 豆腐とわかめ中華スープ 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 ぎゅうにゆう どうにゆう	こめ さとう ちようごうゆ 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金	鶏ささみと彩り野菜の Pasta 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 ぎゅうにゆう	スパゲティ オリーブゆ じゃがいも マヨドレ こめ	たまねぎ あかビーマン きビーマン きゅうり にんじん キャベツ こまつな わかめ	
13土	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 ぎゅうにゆう	うどん さとう さつまいも ちようごうゆ 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月	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 パナナケーキ 牛乳	あじ だいや ぎゅうにゆう	こめ かたくりこ ちようごうゆ 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火	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 わぎみそ ベーコン チーズ ぎゅうにゆう	こめ ちようごうゆ 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 ビーマン たまねぎ	
17水	コーンパン ミートボール甘辛焼き やさいのトマト煮 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 ぎゅうにゆう かつおぶし	こーんばん かたくりこ さとう マヨドレ じゃがいも ちようごうゆ こめ てんぷらこ	さやいんげん たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ パナナ あおのり コーン	
18木	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 わぎみそ ぎゅうにゆう チーズ ハルメザンチーズ	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 ちようごうゆ 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 パイナップル	
19金	塩ラーメン お好み厚揚げ 人参ツナソテー ヨーグルト 麦茶	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 ぎゅうにゆう	ちゆうかめん ちようごうゆ 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 あおのり	
20土	ごはん すき焼き風煮 スパゲティサラダ えのきと厚揚げのスープ 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 ぎゅうにゆう	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月	六穀ごはん 鮭の南蛮漬け 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	くろだいや あじ なっどう かまぼこ だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ビーマン オクラ きゅうり あおのり はくさい こまつな ぶどうジュース かんてん レモン	
23火	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 ぎゅうにゆう	こめ さとう ちようごうゆ こむぎこ じょうしんこ	たまねぎ りんご きゅうり ビーマン あかビーマン キャベツ えだまめ にんじん なら しょうが	
24水	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 具だくさん豆腐スープ 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 だいや どうにゆう ぎゅうにゆう さば	はいがばん ベンネ ちようごうゆ とりむね だいや 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木	地産地消 こだわりの味を たべよう!! 小平夏野菜(ポーク)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 わぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゆう	こめ ちようごうゆ オリーブゆ さとう コーンフ레이크 カレールウ	にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ あかビーマン きゅうり わかめ はねぎ メロン ブルーベリー レモン	
26金	きょうどりょうり わかやまけん しらす鮓 きゅうりのさっぱり梅サラダ 豆腐とえのきのみそ汁 パイナップル 麦茶	ふな焼き 黒蜜かけ 牛乳	しらすばし さけ どうふ あぶらあげ わぎみそ ぎゅうにゆう	こめ さとう ちようごうゆ 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 パイナップル	
27土	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 しらすばし ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゆう	こめ さとう ちようごうゆ 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 ビーマン コーン	
29月	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	くろだいや さけ みそ あぶらあげ どうふ ぎゅうにゆう ここあ	こめ げんまい おおむぎ さとう にゆうさんきんいんりょう こめこ かたくりこ ちようごうゆ 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火	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 わぎみそ かまぼこ ぎゅうにゆう	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 ちようごうゆ 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 パイナップル	

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。
今年で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。
午後のおやつでは、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。
「金揚げしらす」も特産品の1つです。給食やおやつでは、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[ふなやき]は戦前から食べられていたおやつです。現代で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。

*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

【6月の平均値 (1歳児)】

※給食+おやつ

- ◇エネルギー : 387kcal
- ◇たんぱく質 : 16.6g
- ◇脂質 : 11.7g
- ◇炭水化物 : 169g
- ◇塩分相当量 : 1.4g

献立作成者
栄養士 宮本 あみ