

| 献立予定表  |  |                          |   |   |  |  |
|--------|--|--------------------------|---|---|--|--|
| 令和8年6月 |  | 完了食                      |   |   | 美国おひさま保育園  |  |
| 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月     | 六穀ごはん カラフル野菜と鮭の煮し煮<br>白菜サラダ フレンチ風<br>きのこ玉ねぎのコンソメスープ<br>りんごゼリー 麦茶           | かぼちゃドーナツ<br>牛乳           | くろだいち さわら あつあげ どうふ<br>とうにゅう ぎゅうにゅう              | こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ<br>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<br>はくさい レーズン しめじ たまねぎ<br>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<br>きゅうりもやし和え物<br>春雨とチンゲン菜の中華スープ<br>ヨーグルト 麦茶                   | いもちコーン<br>牛乳             | ぶたかたローズ あぶらあげ ヨーグルト<br>とうにゅう ぎゅうにゅう             | こめ こめこ ちようごうゆ パター<br>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<br>もやし チンゲンサイ えのきたけ コーン   |  |
| 3水     | 白パン<br>グリルチキン マッシュポテトカレー風味<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>白菜と厚揚げのスープ バナナ 牛乳          | 豆まめおこわ<br>麦茶             | とりもも チーズ まぐろ あつあげ<br>ぎゅうにゅう だいち ひよこまめ<br>レンズまめ  | しろばん ちようごうゆ じゃがいも<br>マヨドレ さとう こめ もちごめ<br>カレーこ             | パセリ ブロッコリー コーン にんじん<br>たまねぎ レモン はくさい しめじ パナナ<br>ほししいたけ                               |  |
| 4木     | 野菜たっぷり麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ かきたま汁<br>パイナップル 麦茶                                    | きな粉マカロニ<br>牛乳            | どうふ ぶたひきにく わぐみそ みそ<br>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<br>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<br>きゅうり もやし いら えのきたけ<br>パインかん                                 |  |
| 5金     | トウモロコシごはん<br>鶏肉の塩きゃべつ炒め<br>ひじきの炒り豆腐 具だくさん汁<br>メロン 麦茶                       | ハムマヨドック<br>牛乳            | とりむね どうふ ハム ぎゅうにゅう                              | こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ<br>コッペパン マヨドレ                         | コーン キャベツ たまねぎ ひじき<br>ほししいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ<br>しめじ こまつな メロン きゅうり レモン                 |  |
| 6土     | ガバオ風<br>チンゲン菜とエリンギの炒め物<br>豆腐わかめのすまし汁<br>ヨーグルト 麦茶                           | ツナそぼろごはん<br>牛乳           | とりひきにく あつあげ どうふ かまぼこ<br>ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう        | 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<br>チンゲンサイ エリンギ コーン わかめ<br>にんじん                                     |  |
| 8月     | 六穀ごはん 白身魚のおろしあんかけ<br>豆腐と枝豆のサラダ<br>白菜と小松菜のみそ汁<br>オレンジゼリー 麦茶                 | りんごケーキ<br>牛乳             | くろだいち すけとうだら どうふ<br>かつおぶし わぐみそ ぎゅうにゅう           | こめ げんまい おおむぎ こめこ<br>かたくりこ さとう マヨドレ<br>こむぎこ パター            | だいこん はねぎ しょうが えだまめ<br>にんじん コーン はくさい こまつな<br>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<br>野菜たっぷり鶏つくね焼<br>れんごんの梅サラダ なめこのみそ汁<br>パイナップル 麦茶                  | ミルクくずもち<br>麦茶            | かつおぶし とりひきにく わぐみそ<br>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<br>ちようごうゆ                                | きざみこんぶ ひじき たまねぎ にんじん<br>えだまめ しょうが ブロッコリー キャベツ<br>れんごん コーン こまつな うめぼし なめこ<br>みずな パインかん |  |
| 10水    | 胚芽パン 鶏の照焼き 粉ふき芋<br>人参サラダ(チーズ入)<br>コンソメスープ バナナ 牛乳                           | じゃこ菜めし<br>おにぎり<br>麦茶     | とりもも チーズ ぎゅうにゅう<br>クリーム しらすばし                   | はいがばん さとう ちようごうゆ<br>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<br>バナナ こまつな コーンクリームかん   |  |
| 11木    | ピピンパン<br>大根とツナのサラダ<br>豆腐とわかめ中華スープ<br>メロン 麦茶                                | 豆乳クリームサンド<br>牛乳          | ぶたひきにく たまご まぐろ どうふ<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう とうにゅう        | こめ さとう ちようごうゆ しょくばん<br>かたくりこ                              | ほうれんそう もやし にんじん だいこん<br>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バスタ<br>ポテトチーズサラダ<br>ワインナーと野菜のスープ<br>ヨーグルト 麦茶                     | わかめおにぎり<br>牛乳            | ささみ チーズ まぐろ ソーセージ<br>ヨーグルト ぎゅうにゅう               | スパゲティ オリーブゆ じゃがいも<br>マヨドレ こめ                              | たまねぎ あかビーマン きビーマン<br>きゅうり にんじん キャベツ こまつな<br>わかめ                                      |  |
| 13土    | 五目うどん<br>キャベツの酢の物<br>焼きさつま芋<br>ヨーグルト 麦茶                                    | 塩昆布おなか<br>おにぎり<br>牛乳     | ぶたかた あつあげ まぐろ ヨーグルト<br>かつおぶし ぎゅうにゅう             | うどん さとう さつまいも<br>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<br>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<br>さつま芋と豆のサラダ<br>白菜のすまし汁<br>りんごゼリー 麦茶                              | キャラメル<br>バナナケーキ<br>牛乳    | あじ だいち ぎゅうにゅう                                   | こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう<br>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<br>こまつな はくさい たまねぎ<br>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<br>ブロッコリーツナサラダ<br>小松菜のみそ汁<br>メロン 麦茶                             | ピザトースト<br>牛乳             | とりもも まぐろ わぐみそ ベーコン<br>チーズ ぎゅうにゅう                | こめ ちようごうゆ さとう マヨドレ<br>しょくばん                               | ゆかり にんじん だいこん ごぼう しいたけ<br>グリーンピース ブロッコリー コーン<br>こまつな わかめ キャベツ メロン<br>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<br>やさしいトマト煮<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>バナナ 牛乳                     | 天かすおにぎり<br>麦茶            | ぶたひきにく どうふ ベーコン<br>ぎゅうにゅう かつおぶし                 | こーんばん かたくりこ さとう マヨドレ<br>じゃがいも ちようごうゆ<br>こめ てんぷらこ          | さやいんげん たまねぎ にんじん<br>トマトかん キャベツ パナナ あおのり<br>コーン                                       |  |
| 18木    | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋<br>かぼちゃサラダ 大根と油揚げのみそ汁<br>パイナップル 麦茶                 | もちもちチーズパン<br>牛乳          | とりもも あぶらあげ わぐみそ<br>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<br>じゃがいも マヨドレ じょうしんこ<br>ちようごうゆ さとう       | かぼちゃ きゅうり にんじん コーン<br>だいこん しめじ わかめ パインかん   |  |
| 19金    | 塩ラーメン<br>お好み厚揚げ<br>人参ツナソテー<br>ヨーグルト 麦茶                                     | 焼きおにぎり<br>牛乳             | ぶたひきにく あつあげ かつおぶし<br>まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう           | ちゅうかめん ちようごうゆ<br>マヨドレ こめ                                  | ねぶかねぎ キャベツ にんじん コーン<br>こまつな あおのり   |  |
| 20土    | ごはん すき焼き風煮<br>スパゲティサラダ<br>えのきたけ厚揚げのスープ<br>ヨーグルト 麦茶                         | おかかチーズ<br>おにぎり<br>牛乳     | ぶたかたローズ やきどうふ あつあげ<br>ヨーグルト チーズ かつおぶし<br>ぎゅうにゅう | こめ やきふ さとう かたくりこ<br>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<br>コーン えのきたけ  |  |
| 22月    | 六穀ごはん 鮭の南蛮漬け<br>オクラの納豆え<br>白菜とかまぼこのすまし汁<br>ぶどうゼリー 麦茶                       | レモンケーキ<br>牛乳             | くろだいち あじ なっとう かまぼこ<br>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<br>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<br>きゅうり あおのり はくさい こまつな<br>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<br>グリーンサラダ<br>枝豆と玉ねぎのスープ<br>ヨーグルト 麦茶                      | チーズチヂミ<br>牛乳             | ぶたかたローズ まぐろ ヨーグルト<br>ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう          | こめ さとう ちようごうゆ こむぎこ<br>じょうしんこ                              | たまねぎ りんご きゅうり ビーマン<br>あかビーマン キャベツ えだまめ にんじん<br>いら しょうが                               |  |
| 24水    | 胚芽パン ベンネミートソースグラタン<br>コールスローサラダ<br>具だくさん豆乳スープ<br>バナナ 牛乳                    | 鮭和風マヨごはん<br>麦茶           | ぶたひきにく ソーセージ チーズ<br>とりむね だいち とうにゅう<br>ぎゅうにゅう さば | はいがばん ベンネ ちようごうゆ<br>こめこ パター さとう じゃがいも<br>こめ マヨドレ          | たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ<br>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!!<br>小平夏野菜(ボーク)カレー<br>人参ときゅうりのピクルス風<br>わかめの味噌汁<br>メロン 麦茶 | ブルーベリーパフェ<br>牛乳          | ぶたかたローズ どうふ わぐみそ<br>ヨーグルト ぎゅうにゅう                | こめ ちようごうゆ<br>オリーブゆ さとう コーンフレーク<br>カレールウ                   | にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ<br>あかビーマン きゅうり わかめ はねぎ<br>メロン ブルーベリー レモン                       |  |
| 26金    | きょうとふうり わかやまけん<br>しらす鮭丼<br>きゅうりのさっぱり梅サラダ<br>豆腐とえのきたけのみそ汁<br>パイナップル 麦茶      | ふな焼き 黒蜜かけ<br>牛乳          | しらすばし さけ どうふ<br>あぶらあげ わぐみそ ぎゅうにゅう               | こめ さとう ちようごうゆ こむぎこ<br>こくとう                                | やきのり はねぎ きゅうり キャベツ コーン<br>もやし うめぼし えのきたけ わかめ<br>パインかん                                |  |
| 27土    | ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>小松菜ともやしのじゃこサラダ<br>大根と三つ葉のスープ<br>ヨーグルト 麦茶                  | カレーチャーハン<br>牛乳           | ぶたかたローズ しらすばし<br>ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう               | こめ さとう ちようごうゆ<br>カレーこ                                     | たまねぎ にんじん しょうが こまつな<br>もやし だいこん しめじ みつば<br>ビーマン コーン                                  |  |
| 29月    | 六穀ごはん<br>さけのみそ焼き<br>小松菜のお浸し 五目すまし汁<br>カルピスゼリー 麦茶                           | 米粉ブラウニー<br>牛乳            | くろだいち さけ みそ あぶらあげ<br>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<br>にゅうさんきんいんりょう こめこ<br>かたくりこ ちようごうゆ ふんとう | たまねぎ こまつな もやし にんじん<br>だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ<br>かんてん                                     |  |
| 30火    | ごはん 彩り野菜のミートローフ<br>マカロニサラダ<br>レタスとトマトのスープ<br>パイナップル 麦茶                     | ホットケーキ<br>いちごジャム添え<br>牛乳 | ぶたひきにく わぐみそ かまぼこ<br>ぎゅうにゅう                      | こめ パンこ さとう マカロニ マヨドレ<br>かたくりこ こむぎこ ちようごうゆ<br>いちごジャム       | たまねぎ にんじん えだまめ しょうが<br>きゅうり コーン レタス トマト<br>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。  
今年に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。  
「釜揚げしらす」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こと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【ふな焼き】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)】**

※給食とおやつ

- ◇エネルギー : 387kcal
- ◇たんぱく質 : 16.9g
- ◇脂質 : 11.7g
- ◇カルシウム : 169g
- ◇塩分相当量 : 0.7g

献立作成者  
栄養士 宮本 あみ