





6月 献立表

2026年 6月

ユリアなわてこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	焼きそば かいじゅうサラダ ヤクルト お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎ソフトサラダ	豚もも肉、なたと、乳酸菌飲料、ハイチーズ、牛乳(1L)	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、かぼちゃ、きゅうり	蒸し中華めん、サラダ油、さつまいも、シスコーン、ハッピーターン	ウスターソース、食塩、マヨネーズ、カレー粉、麦茶	エネルギー 552kcal たんぱく質 13.9g 脂質 19.6g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g
2火	白い食卓ロールパン 魚のカレー揚げ ごぼうときゅうりのサラダ キャベツスープ 牛乳	○ばかうけ ◎黒ごまケーキ	ホキ、調製豆乳、ロースハム、鶏もも肉、牛乳(1L)、卵	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーンパック、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	白い食卓ロールパン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、すりごま、じゃがいも、ばかうけ、三温糖、ごま油、マーガリン	食塩、カレー粉、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、水、中華スープ、ベーキングパウダー	エネルギー 421kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.9g 炭水化物 47.2g 塩分 1.4g
3水	鶏肉とコーンのチャーハン ワンダンスープ お茶	○ハーベスト ◎牛乳 ◎バナナ ◎コナッツサブレ	鶏もも肉、ロースハム、干しえび、豚ひき肉、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、コーンパック、葉ねぎ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、サラダ油、しゅうまいの皮、ハーベスト、コナッツサブレ	こいくちしょうゆ、食塩、中華スープ、水	エネルギー 591kcal たんぱく質 26.8g 脂質 35.0g 炭水化物 150.1g 塩分 2.7g
4木	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	○味しらべ ◎牛乳 ◎かつばえびせん	厚揚げ、豚もも肉、大豆、牛乳(1L)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、刻み昆布	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、味しらべ、かつばえびせん	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、和風ドレッシング、水、コンソメ、食塩、本みりん、麦茶	エネルギー 486kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.8g 炭水化物 76.2g 塩分 1.6g
5金	全粒粉入り食パン イチゴジャム 鶏のごま風味揚げ 青菜とコーンのサラダ トマト 豆乳スープ 牛乳	○プレーンヨーグルト ◎フルーツポンチ	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)、プレーンヨーグルト	いちごジャム、チンゲンサイ、コーンパック、にんじん、トマト、たまねぎ、バナナ、ミックスフルーツ	全粒粉入り食パン、薄力粉、かたくり粉、すりごま、サラダ油、じゃがいも	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、和風ドレッシング、水、コンソメ、食塩	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.9g 炭水化物 72.9g 塩分 2.0g
6土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
7日							
8月	しらすふりかけご 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁(麩なし) ぶどうゼリー お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎上えび	しらす干し、削り節、厚揚げ、豚ももミンチ、蒸しかまぼこ、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、ほうれんそう、たけのこ、ぶどうゼリー	うるち米、すりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、サラダ油、上えび	本みりん、こいくちしょうゆ、水、料理酒	エネルギー 627kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.4g 炭水化物 86.5g 塩分 2.2g
9火	七分付き玄米 ゆで豚の玉ねぎソースかけ みそ汁(かぼちゃ) お茶	○マリービスケット ◎牛乳 ◎星たべよ	豚もも肉、牛乳(1L)	キャベツ、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、カットわかめ	七分つき米、三温糖、オリーブ油、油揚げ、星たべよ、サッポロポテト	こいくちしょうゆ、穀物酢、水、かつお節、米みそ	エネルギー 341kcal たんぱく質 9.7g 脂質 10.5g 炭水化物 53.0g 塩分 0.3g
10水	鶏飯 切干大根のごま油炒め 五目みそ汁 お茶	○人参スティック ◎みかんミルク寒天	鶏むね肉、しらす干し、干しえび、厚揚げ、牛乳(1L)	ごぼう、にんじん、切干しだいこん、刻み昆布、だいこん、こまつな、カットわかめ、みかんアルミパウチ、棒寒天	うるち米、三温糖、ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、かつお節、米みそ、麦茶	エネルギー 386kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.1g 炭水化物 67.8g 塩分 1.9g
11木	ご飯 豚肉の柳川風煮物 春雨サラダ お茶	○ベジたべる ◎牛乳 ◎青のりせんべい	豚かたロース、卵、ロースハム、牛乳(1L)	ごぼう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ほうれんそう、コーンパック	うるち米、サラダ油、三温糖、ほろさめ、ベジたべる、青のりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお節、水、マヨネーズ、食塩、麦茶	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.4g 炭水化物 68.8g 塩分 1.2g
12金	バターロールパン 赤しそのユーリンチー せん野菜(キャベツ・胡瓜・人参) コロコロスープ 牛乳	○セブーレクッキー ◎バナナ ◎みりん揚げ	鶏もも肉、牛乳(1L)	たまねぎ、しそ、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ	バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、三温糖、じゃがいも、セブーレクッキー	おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、水、穀物酢、食塩、ごまドレッシング、コンソメ、みりん揚げ	エネルギー 629kcal たんぱく質 19.7g 脂質 58.1g 炭水化物 80.8g 塩分 1.5g
13土	てりやき野菜丼(土) ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	鶏もも肉、ヨーグルト	りょくとうもやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、水、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 345kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.4g 炭水化物 41.0g 塩分 1.0g
14日							
15月	野菜たっぷりマーボー丼 もやしときゅうりのナムル お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎いちかちび	木綿豆腐、豚ひき肉、ハイチーズ、牛乳(1L)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、りょくとうもやし、きゅうり、コーンパック	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりごま、いちかちび	おろししょうが、おろしにんにく、水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、麦茶	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.0g 炭水化物 65.9g 塩分 1.4g

16	火	食パン りんごジャム サーモンチャウダー ブロッコリーの三色サラダ 牛乳	○おにぎりせんべい ◎ にんじんゼリー	鮭、ベーコン、調製豆腐、牛乳 (1L)	りんごジャム、エリンギ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、コーンパック、オレンジジュース、レモン、棒寒天	食パン、じゃがいも、サラダ油、おにぎりせんべい、三温糖	シチュールウ、ごまドレッシング、水	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.3g 炭水化物 70.8g 塩分 2.5g
17	水	七分つき玄米 肉じゃが 五目みそ汁(大根) オレンジ お茶	○たべっこどうぶつ ◎牛乳 ◎サッポロポテト	豚ももミンチ、鶏もも肉、油揚げ、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、ほうさい、パレンシアオレンジ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、サラダ油、たべっこどうぶつ、マリービスケット	こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、米みそ、麦茶	エネルギー 493kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.1g 炭水化物 72.0g 塩分 1.4g
18	木	ミートスパゲティ ポテトサラダ ジョア(マスカット) お茶	○しるこサンド ◎牛乳 ◎ パイナップルケーキ	豚ひき肉、牛乳(1L)、卵	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、コーンパック、きゅうり、パイナップル缶	スパゲティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも、ジョア(マスカット)、しるこサンド、マーガリン、薄力粉	パセリ、おろしにんにく、水、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、麦茶、ペーキングパウダー	エネルギー 726kcal たんぱく質 26.9g 脂質 28.3g 炭水化物 100.9g 塩分 1.7g
19	金	人参ごはん ほうれん草としらすの和え物 玉ねぎのみそ汁 バナナ お茶	○雪の宿 ◎牛乳 ◎ ポップコーン	油揚げ、鶏むね肉、しらす干し、厚揚げ、牛乳(1L)	にんじん、干しいたけ、あおのり、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、カットわかめ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、しらたき、サラダ油、三温糖、雪の宿、ポップコーン	料理酒、こいくちしょうゆ、かつお節、水、米みそ、麦茶、食塩	エネルギー 394kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.9g 炭水化物 55.9g 塩分 2.7g
20	土	ブルコギ丼(土) ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚肉、ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切干しいたけ	うるち米、ごま油、三温糖、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、中華スープ、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 400kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.4g 炭水化物 43.1g 塩分 1.4g
21	日							
22	月	ご飯 豆腐の肉あんかけ かぼちゃのごまマヨ和え お茶	○ばりんこ ◎牛乳 ◎うす焼きサラダ	木綿豆腐、豚かたろース、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、三温糖、かたくり粉、すりごま、ばりんこ、うす焼きサラダ	水、かつお節、こいくちしょうゆ、おろししょうが、料理酒、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 478kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.3g 炭水化物 66.7g 塩分 1.2g
23	火	白い食卓ロールパン チキンナゲット 粉ふき芋 トマト ホワイトヌードル 牛乳	○ビスコ ◎ルヴァンプライム	鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、調製豆腐、牛乳(1L)	たまねぎ、あおのり、トマト、チンゲンサイ、にんじん	白い食卓ロールパン、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、スパゲティ、ビスコ、ルヴァンプライム	食塩、おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、水、コンソメゴールド	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.2g 脂質 27.5g 炭水化物 58.3g 塩分 2.0g
24	水	カレーライス 茹で野菜サラダ オレンジ お茶	○人参スティック ◎ オレンジフロート	豚もも肉	にんじん、エリンギ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーンパック、オレンジジュース	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールウ、コンソメゴールド、フレンチドレッシング、麦茶、スーパーカップ	エネルギー 558kcal たんぱく質 15.8g 脂質 20.1g 炭水化物 83.2g 塩分 1.9g
25	木	キッズビビンバ 中華スープ(鶏肉) ももゼリー お茶	○たまごボーロ ◎牛乳 ◎ とうもろこし ◎特濃ミルク	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳(1L)	葉ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、コーンパック、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ももゼリー	うるち米、三温糖、ごま油、たまごボーロ、とうもろこし玄穀、特濃ミルク	おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、焼き肉のたれ、食塩、水、中華スープ、麦茶	エネルギー 701kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.1g 炭水化物 111.9g 塩分 1.5g
26	金	イングリッシュマフィン 白身魚の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	○ムーンライト ◎キングドーナツ	ホキ、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳(1L)	切干しいたけ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし	イングリッシュマフィン、かたくり粉、サラダ油、すりごま、じゃがいも、ムーンライト、キングドーナツ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、食塩、コンソメ	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.4g 脂質 25.2g 炭水化物 66.6g 塩分 2.6g
27	土	野菜をほろ丼(土) ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ももミンチ、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶	うるち米、サラダ油、ごま油、かたくり粉、まがりせんべい	本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 381kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 41.9g 塩分 1.1g
28	日							
29	月	ご飯 パンバンジー 豆腐スープ お茶	○ブリッツ ◎牛乳 ◎スティックゼリー ◎ フライドポテト	鶏ささみ、絹ごし豆腐、牛乳(1L)、ハイチーズ	きゅうり、りょくとうもやし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	うるち米、ごま油、三温糖、すりごま、ブリッツ、特濃ミルク	米みそ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.1g 炭水化物 63.4g 塩分 1.7g
30	火	ライ麦パン イチゴジャム チリコンカン メキシカンサラダ 牛乳	○ハイチーズ ◎ プリン	大豆、豚もも肉、牛ひき肉、ツナ缶、牛乳(1L)、ハイチーズ、生クリーム、卵	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、コーンパック、赤ピーマン	ライ麦パン、サラダ油、三温糖	おろしにんにく、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメゴールド、水、食塩、パセリ、フレンチドレッシング	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.8g 炭水化物 72.0g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・屋外やつ合計です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※砂糖は、漂白してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※太文字は手作りおやつです。

※6/4~6/10は歯と口の健康習慣です。

※食育活動の一環で、6/10は近隣市メニュー、6/19は碧南市メニューを食べます。

※6/12は「へきなん赤しその日」です。赤しそのユーリンチーを食べます。

※6/25は年長児を中心に、とうもろこしの皮むき体験をします。

※ワールドカップ開催国メニューとして、6/16にカナダ、6/23にアメリカ、6/30にメキシコのメニューを食べます。