



# 令和8年度 6月 献立表

新町保育園



日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1 月	ごはん とりの照り焼き マカロニサラダ きやべつの味噌汁 メロン	牛乳 *揚げパン	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 油 ドックパン 砂糖	鶏もも肉 牛乳 きなこ	人参 きゅうり コーン きやべつ メロン 玉ねぎ	エネルギー 538 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 17.2 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい
2 火	バターサンド タンドリーサーモン チョップドサラダ ズッキーニのスープ バナナ	牛乳 *じゃこ&昆布おにぎり	食パン マーガリン 砂糖 油 米	鮭 ヨーグルト ロースハム 牛乳 しらす干し 昆布のつくだ煮	きゅうり 人参 きやべつ コーン 玉ねぎ えのきたけ ズッキーニ トマト バナナ	エネルギー 524 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 17.4 g 塩分 2.2 g	麦茶 クッキー
3 水	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草の海苔和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 *ホットドック	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 ロールパン ごま油	豆腐 鶏ひき肉 たまご ウィンナー スキムミルク 油揚げ わかめ 海苔 牛乳	しょうが 玉ねぎ あさつき ほうれん草 えのき にんじん もやし オレンジ きやべつ	エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
4 木	肉みそラーメン 金時豆の煮物 もやしのナムル メロン	牛乳 *チュモツパおにぎり	中華麺 油 ごま油 砂糖 白ごま 米 マヨネーズ	豚ひき肉 金時豆 牛乳 焼き海苔	玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜 もやし 赤ピーマン ピーマン メロン 小松菜	エネルギー 555 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 25.5 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
5 金	ごはん アジフライ 胡麻和え 豚汁 バナナ	牛乳 *パルミエ (アルゼンチンのおやつ)	米 小麦粉 砂糖 パン粉 油 黒ゴマ じゃがいも パイ生地	あじ たまご 豚肉 油揚げ 牛乳	もやし きやべつ 人参 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	エネルギー 560 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい
6 土	ひき肉チャーハン 温野菜サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 *きな粉クリームサンド	米 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 食パン マーガリン	鶏ひき肉 ツナ 牛乳 きなこ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー きゅうり えのきたけ バナナ	エネルギー 543 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g	麦茶 クッキー
8 月	ごはん かじきのごま味噌焼き 切り干し大根サラダ あおさの味噌汁 バナナ	牛乳 *ちんすこう	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	かじき ロースハム あおさ 牛乳	しょうが 切り干し大根 もやし きゅうり 人参 ねぎ バナナ	エネルギー 550 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい
9 火	バターサンド ポークビーンズ じゃがいもとそら豆のチーズ焼き レタスのスープ パイナップル	牛乳 *ベーきゃべおにぎり	食パン 砂糖 マーガリン じゃがいも 春雨 米 油	チーズ 豚肉 そら豆 大豆 ベーコン 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス きやべつ パイナップル	エネルギー 527 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
10 水	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大豆とひじきのサラダ 鶏のおすまし バナナ	麦茶 *ゼリー せんべい	米 油 砂糖 マヨネーズ 白ごま	鮭 粉チーズ 大豆 ひじき ツナ 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 きゅうり きやべつ えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー 540 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
11 木	鶏だしうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 酢の物 オレンジ	牛乳 *油みそおにぎり	うどん 米 砂糖 油 黒砂糖	鶏もも肉 青のり 油揚げ 焼きのり 牛乳 わかめ 笹かまぼこ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ きゅうり きやべつ オクラ オレンジ しょうが	エネルギー 520 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.6 g	麦茶 クッキー
12 金	キーマカレー ゴロゴロサラダ バナナ ジョア	麦茶 *いきなり団子 乳児さつまスティック	米 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも じゃがいも 上新粉 小麦粉 カレールー 白ごま	豚ひき肉 チーズ ジョア 小豆	玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり ごぼう バナナ	エネルギー 648 Kcal タンパク質 20.0 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
13 土	煮込みうどん ブロッコリーの中華サラダ チーズ バナナ	牛乳 *ジャリパン	うどん 油 白ごま 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー コーン きやべつ バナナ	エネルギー 563 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 18.0 g 塩分 3.1 g	麦茶 クッキー
15 月	ごはん とりの照り焼き マカロニサラダ きやべつの味噌汁 メロン	牛乳 *揚げパン	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 油 ドックパン 砂糖	鶏もも肉 牛乳 きなこ	人参 きゅうり コーン きやべつ メロン 玉ねぎ	エネルギー 538 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 17.2 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量 558kcal タンパク質 20.9g 脂質 17.4g 塩分 2.0gです  
 ♪乳児クラスの月間平均熱量 454kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.9g 塩分 1.6gです  
 ♪おやつ\*印は園内の手作りメニューです  
 ♪都合により献立変更をすることがあります  
 ♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 550kcal  
タンパク質 19g



日曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
誕生日食 16 火	ロールパン チキンカツ ポテト チーズサラダ ホタテのスープ オレンジ	麦茶 ケーキ	牛乳パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏もも肉 たまご ウィンナー チーズ ホタテ	きやべつ ブロccoli にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ オレンジ	エネルギー 608 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 26.6 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
17 水	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草の海苔和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 *ホットドック	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 ロールパン ごま油	豆腐 鶏ひき肉 たまご ウィンナー スキムミルク 油揚げ わかめ 海苔 牛乳	しょうが 玉ねぎ あさつき ほうれん草 えのき にんじん もやし オレンジ きやべつ	エネルギー 551 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.4 g	麦茶 クッキー
18 木	肉みそラーメン 金時豆の煮物 もやしのナムル メロン	牛乳 *チュモッパおにぎり	中華麺 油 ごま油 砂糖 白ごま 米 マヨネーズ	豚ひき肉 金時豆 牛乳 焼き海苔	玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜 もやし 赤ピーマン ピーマン メロン 小松菜	エネルギー 555 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
19 金	ごはん アジフライ 胡麻和え 豚汁 バナナ	牛乳 *パルミエ (アルゼンチンのおやつ)	米 小麦粉 砂糖 パン粉 油 黒ゴマ じゃがいも パイ生地	あじ たまご 豚肉 油揚げ 牛乳	もやし きやべつ 人参 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	エネルギー 560 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
20 土	ひき肉チャーハン 温野菜サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 *きな粉クリームサンド	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 食パン マーガリン	鶏ひき肉 ツナ 牛乳 きなこ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー きゅうり えのきたけ バナナ	エネルギー 543 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g	麦茶 クッキー
22 月	ごはん かじきのごま味噌焼き 切り干し大根サラダ あおさの味噌汁 バナナ	牛乳 *ちんすこう	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	かじき ロースハム あおさ 牛乳	しょうが 切り干し大根 もやし きゅうり 人参 ねぎ バナナ	エネルギー 550 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
23 火	バターサンド ポークビーンズ じゃがいもとそら豆のチーズ焼き レタスのスープ パイナップル	牛乳 *ペーきゃべおにぎり	食パン 砂糖 マーガリン じゃがいも 春雨 米 油	チーズ 豚肉 そら豆 大豆 ペーコン 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス きやべつ パイナップル	エネルギー 527 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
24 水	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大豆とひじきのサラダ 鶏のおすまし バナナ	麦茶 *ゼリー せんべい	米 油 砂糖 マヨネーズ 白ごま	鮭 粉チーズ 大豆 ひじき ツナ 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 きゅうり きやべつ えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー 540 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
25 木	鶏だしうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 酢の物 オレンジ	牛乳 *油みそおにぎり	うどん 米 砂糖 油 黒砂糖	鶏もも肉 青のり 油揚げ 焼きのり 牛乳 わかめ 笹かまぼこ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ きゅうり きやべつ オクラ オレンジ しょうが	エネルギー 520 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.6 g	麦茶 せんべい
26 金	キーマカレー ゴロゴロサラダ バナナ ジョア	麦茶 豆腐ドーナツ	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも カレールウ 白ごま	豚ひき肉 チーズ ジョア	玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり ごぼう バナナ	エネルギー 603 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 19.3 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
27 土	煮込みうどん ブロッコリーの中華サラダ チーズ バナナ	牛乳 *ジャリパン	うどん 油 白ごま 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ ブロccoli コーン きやべつ バナナ	エネルギー 563 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 18.0 g 塩分 3.1 g	麦茶 せんべい
29 月	ごはん とりの甘酢漬け マカロニサラダ きやべつの味噌汁 メロン	牛乳 *和風ラスク	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食パン 片栗粉	鶏もも肉 ロースハム 豆腐 牛乳 しらす干し 青のり	にんじん きゅうり コーン きやべつ ほうれん草 メロン	エネルギー 562 Kcal タンパク質 23.6 g 脂質 18.2 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
30 火	バターサンド タンドリーサーモン チョップドサラダ ズッキーニのスープ バナナ	牛乳 *じゃこ昆布おにぎり	食パン マーガリン 砂糖 油 米	鮭 ヨーグルト ロースハム 牛乳 しらす干し 昆布のつくだ煮	きゅうり 人参 きやべつ コーン 玉ねぎ えのきたけ ズッキーニ トマト バナナ	エネルギー 524 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質 17.4 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。  
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。  
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食  
品を使用した献立を提供いたします。

## 今月の食育

### 幼児クラス

梅ジュース作り(月組)

だし作り(月・雪組)