



# 6月予定献立



2026年6月  
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	月	豆乳 ごはん 鶏肉の梅照り焼き 即席漬(キャベツきゅうり大根塩昆布) 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	たまはむごはん 小松菜の煮浸し 昆布	米、じゃが芋	○豆乳、鶏肉、高野豆腐、◎卵、ハム	梅干し、キャベツ、きゅうり、大根、塩昆布、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ、◎ネギ、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	火	干し芋 ごはん 豆腐の松風焼き 小松菜のなめ茸和え ポテツナサラダ 味噌汁(チンゲン菜 ネギ 生椎茸)	焼きおにぎり アスパラ 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、マヨネーズ	豚鶏ひき肉、豆腐、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、小松菜、もやし、なめ茸、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、ネギ、生椎茸、◎アスパラ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	水	豆乳 ごはん 豚肉の味噌焼き ピーマンと竹輪の青海苔炒め きゅうりともやしのゴマ酢和え 野菜わん(豆腐 えのき ニラ)	さつま芋のお焼き ブロッコリー するめ	米、白ゴマ、◎さつま芋、片栗粉	○豆乳、豚肉、竹輪、ハム、豆腐、◎するめ	生姜、にんにく、ピーマン、レモン、青海苔、きゅうり、もやし、にんじん、えのき、ニラ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	木	さつま芋 ごはん 鶏肉のから揚げおろしソース 野菜添え(レタス きゅうり) かぼちゃと茄子の煮物 味噌汁(玉ねぎ もやし ほうれん草)	ごんじゅうごはん オクラ 昆布	○さつま芋、米、片栗粉	鶏肉、◎豚肉、油揚げ、鰹節	生姜、にんにく、大根、レモン、レタス、きゅうり、かぼちゃ、茄子、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、◎オクラ、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	金	豆乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマト添え 豚肉と春雨炒め 味噌汁(厚揚げ 大根 ワカメ)	鶏そぼろごはん 煮干し	米、春雨	○豆乳、鮭、豚肉、厚揚げ、◎鶏ひき肉、煮干し	キャベツ、もやし、しめじ、いんげん、トマト、玉ねぎ、にんじん、大根、ワカメ、◎絹さや	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	土	干し芋 ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜焼き コロコロフレンチサラダ 味噌汁(えのき ほうれん草)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋	豚肉、ハム、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、きゅうり、えのき、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	月	豆乳 ごはん 野菜入り肉団子 キャベツときゅうりのおかかマヨ和え 切干大根の煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	チキンライス 昆布	米、パン粉、マヨネーズ	○豆乳、牛豚合挽肉、鰹節、油揚げ、豆腐、◎鶏肉	玉ねぎ、生椎茸、にんじん、キャベツ、きゅうり、切干大根、なめこ、ネギ、◎ピーマン、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
9	23	火	干し芋 菜めし 冷しゃぶ トマト添え 炒り豆腐 味噌汁(かぶ えのき 油揚げ)	9日じゃが芋餅の味噌汁 23日 揚げじゃが芋 スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、◎じゃが芋、片栗粉	豚肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、キャベツ、ニラ、もやし、豆苗、トマト、にんじん、玉ねぎ、かぶ、えのき、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	水	豆乳 ごはん 豚ニラつくね じゃが芋のオープン焼き キャベツといんげんのツナサラダ 味噌汁(えのき 生椎茸 ほうれん草)	ごぎつねごはん 大根の即席漬 煮干し	米、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、鶏豚ひき肉、ツナ、◎油揚げ、煮干し	玉ねぎ、ニラ、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン、えのき、生椎茸、ほうれん草、◎ネギ、大根	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
			誕生会メニュー		米、白ゴマ、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、バター	○豆乳、しらす、牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、梅干し、玉ねぎ、トマト、ひじき、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、メロン、オレンジ、かぼちゃ、◎ネギ、大根	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、ケチャップ、中濃ソース
11	25	木	豆乳 ごはん かじきの塩麹焼き れんこんきんぴら 納豆和え 鶏五目汁(鶏肉 さつま芋 大根 にんじん しめじ)	ジャージャー麺 トマト	米、白ゴマ、糸こんにゃく、さつま芋、◎生中華麺	○豆乳、かじき、さつま揚げ、納豆、鶏肉、◎豚ひき肉	れんこん、にんじん、オクラ、小松菜、大根、しめじ、◎生姜、きゅうり、もやし、ネギ、トマト	塩麹、醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	金	じゃが芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ピーマンとキャベツのじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ オクラ)	ツナきのこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、マカロニ、マヨネーズ	手羽元、じゃこ、ハム、豆腐、◎ツナ	生姜、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、オクラ、◎しめじ、舞茸、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
27	土	土	干し芋 ごはん 鶏肉のパン粉焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、パン粉、◎ゴマ	鶏肉、ハム、油揚げ、◎煮干し	大豆もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、◎ワカメ	醤油、塩、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
29	月	月	豆乳 ごはん 豚肉のネギ塩焼き ほうれん草のゴマ和え 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁(キャベツ 茄子 舞茸)	あじさいごはん かぶの即席漬 昆布	米、白ゴマ、糸こんにゃく	○豆乳、豚肉、大豆、油揚げ、◎しらす	生姜、ネギ、ほうれん草、もやし、刻み昆布、にんじん、キャベツ、茄子、舞茸、◎梅干し、きゅうり、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
30	火	火	さつま芋 ごはん アジフライ キャベツといんげんのおかかマヨ和え 炒り鶏 味噌汁(豆腐 玉ねぎ ワカメ)	いなり寿司 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、糸こんにゃく、◎白ゴマ	アジ、卵、鰹節、鶏肉、豆腐、◎油揚げ、煮干し	キャベツ、いんげん、にんじん、干し椎茸、ごぼう、玉ねぎ、ワカメ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。  
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

**9日(火)  
クッキング**  
くじら組がじゃが芋餅の味噌汁を作ります。

**12日(金)**  
こあら・ぱんだ・きりん・くじら組は、お弁当の日になりますのでお弁当の用意をお願いします。

**24日(水) 誕生会メニュー (バイキング)**

ワカメごはん 梅しらすごはん  
角パーグトマトソース 玉ねぎの衣揚げ  
ひじきとほうれん草のサラダ  
メロン オレンジ かぼちゃクッキー