

〇〇6月 献立一覧表〇〇

2026年6月【ひかりの子幼稚園】

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり粉 あんかけうどん うどん 豚もも チンゲンサイ にんじん たまねぎ 蒸しかまぼこ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし しょうが 片栗粉 切干大根とツナのたいたん 切干しいごん まぐろ缶詰 にんじん うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	ひじき入りばら寿司 米 穀物酢 上白糖 鶏ひき肉 高野豆腐 にんじん ほしひじき 上白糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 錦糸玉子 さやいんげん カラフル五目豆 だいず水煮缶詰 にんじん 大根 さつま揚げ えだまめ うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 小松菜ともやしのごま和え こまつな りよくとうもやし 上白糖 うすくちしょうゆ ごま だし 冬瓜と鶏肉のすまし汁 とうがん 鶏むね 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ごはん 米 鱈のマヨキャロット焼き さわら 食塩 薄力粉 にんじん マヨドレ ブロッコリーとサザミのお浸し ブロッコリー ささ身 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし 中華風春雨サラダ 普通はるさめ きゅうり にんじん かに風味かまぼこ ごま うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 だし たまねぎ 木綿豆腐 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	しらすそぼろ丼 米 しらす にんじん こまつな 鶏ひき肉 うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 焼きのり かほちゃサラダ 西洋かぼちゃ たまねぎ きゅうり まぐろ缶詰 マヨドレ 麩としろなのすまし汁 手まり麩 おおさかしろな 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし フルーツ:バナナ バナナ	◎郷土料理in山口 ごはん 米 チキンチキンごぼう 鶏もも ごぼう 片栗粉 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし えだまめ けんちょう 木綿豆腐 大根 にんじん ごま油 料理酒 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ キャベツとわかめの味噌汁 キャベツ カットわかめ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ バイナップルゼリー バイナップルゼリーの素	ごはん 米 豚肉の生姜焼き 豚もも 青ピーマン たまねぎ にんじん しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 調合油 小松菜の磯和え こまつな 焼きのり みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし えのきと油揚げの味噌汁 えのきだけ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ
	ブルーベリージャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ブルーベリージャム	さつまいももち(みたらし) さつまいも 片栗粉 調製豆乳 調合油 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 片栗粉	レーズンクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 干しぶどう	ごまトースト 麦ローレル マーガリン 上白糖 ごま	こしあんスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 こしあん	ココアクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 ビュアココア
成分値	<一日合計> I補給 - 662 kca たんぱく質 11 g 脂質 31 g	<一日合計> I補給 - 473 kca たんぱく質 20 g 脂質 8.2 g	<一日合計> I補給 - 517 kca たんぱく質 20 g 脂質 15 g	<一日合計> I補給 - 508 kca たんぱく質 18 g 脂質 12 g	<一日合計> I補給 - 570 kca たんぱく質 19 g 脂質 18 g	<一日合計> I補給 - 518 kca たんぱく質 17 g 脂質 16 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	ごはん 米 バジルチキン 鶏もも マヨドレ パセリ パジル ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウイナーソーセージ 食塩 こしょう マーガリン パセリ きゅうりのマリネ きゅうり にんじん レモン 上白糖 食塩 オリーブ油 大根と麩の味噌汁 大根 焼きふ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	◎お誕生会 ひき肉とほうれん草のカレー 米 合びき肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ほうれん草 カレールーウ コールスローサラダ キャベツ にんじん スイート缶詰 マヨドレ 食塩 フルーツゼリー カップゼリーの素 パイナップル缶詰 みかん缶詰	ごはん 米 鶏つくねの照り焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 片栗粉 パン粉 青菜とさつま揚げのポン酢和え チンゲンサイ さつま揚げ にんじん ごま ぼん酢しょうゆ だし ふかしいも さつまいも もやしと豆腐の味噌汁 りよくとうもやし 木綿豆腐 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	パン パン ポルチ子風 牛もも たまねぎ じゃがいも にんじん ぶなしめじ ブロッコリー コンソメ トマト缶詰 トマトケチャップ キャベツと蓮根のツナマヨサラダ キャベツ れんこん にんじん まぐろ缶詰 マヨドレ フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ	ブルゴギ丼 米 豚もも たまねぎ りよくとうもやし にんじん 青ピーマン りんご 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ ごま油 豆腐のきのこあんかけ 木綿豆腐 ぶなしめじ えのきだけ 生しいたけ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉 中華スープ カットわかめ かいわれだいごん だし うすくちしょうゆ	おにぎり(菜めし) 米 菜めしの素 きつねうどん うどん 油揚げ 蒸しかまぼこ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 大根なます 大根 にんじん ささ身 穀物酢 上白糖 食塩 だし ももゼリー カップゼリーの素
	黒糖おから蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 黒砂糖 調合油 おから	マカロニきなきこ マカロニ きな粉 上白糖	パイナップルケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 パイナップル缶詰	青りんごゼリー カップゼリーの素 おにぎり(おかか) 米 かつお節 うすくちしょうゆ だし	お麩ラスク 焼きふ グラニュー糖 マーガリン	バナナケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 バナナ
成分値	<一日合計> I補給 - 539 kca たんぱく質 19 g 脂質 21 g	<一日合計> I補給 - 596 kca たんぱく質 18 g 脂質 14 g	<一日合計> I補給 - 532 kca たんぱく質 17 g 脂質 13 g	<一日合計> I補給 - 538 kca たんぱく質 19 g 脂質 9.6 g	<一日合計> I補給 - 576 kca たんぱく質 20 g 脂質 20 g	<一日合計> I補給 - 544 kca たんぱく質 15 g 脂質 14 g





	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
昼食	他人丼 米 豚もも たまねぎ 鶏卵 根みつば こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	ごはん 米 鶏むね肉と厚揚げのオイスター炒め 鶏むね 厚揚げ さやいんげん たまねぎ にんじん ぶなしめじ オイスターソース こいくちしょうゆ だし 上白糖 料理酒 ごま油	ごはん 米 赤魚の幽庵焼き あかうお うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 刻み柚子 じゃこピーマン 青ピーマン しらす干し しらす干し 上白糖 こいくちしょうゆ だし	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ 野菜たっぷり醤油ラーメン 中華めん 豚もも キャベツ りよくとうもやし にんじん スイトコーン缶詰 ちら ラーメンスープの素 だし オクラとささみのゴマドレサラダ オクラ ささ身 たまねぎ ごまドレッシング こいくちしょうゆ かぼちゃの炊いたん 西洋かぼちゃ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	ごはん 米 鶏肉のトマト煮 鶏もも たまねぎ なす ブロッコリー トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 大豆ツナサラダ だいず水煮缶詰 えだまめ にんじん きゅうり まぐろ缶詰 こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 調合油 コンソメスープ キャベツ パセリ にんじん コンソメ マスカットゼリー マスカットゼリーの素	小松菜チャーハン 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 スイトコーン こまつな たまねぎ にんじん 調合油 だし 食塩 こいくちしょうゆ キャベツとわかめの中華あえ キャベツ カットわかめ 蒸しかまぼこ ごま うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 調合油 中華スープ はくさい にんじん 葉ねぎ だし うすくちしょうゆ フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ	
	もやしと青菜のおかか和え チンゲンサイ りよくとうもやし かつお節 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ ロースハム 穀物酢 マヨドレ 食塩	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 にんじん 鶏ひき肉 さやいんげん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	オクラとささみのゴマドレサラダ オクラ ささ身 たまねぎ ごまドレッシング こいくちしょうゆ かぼちゃの炊いたん 西洋かぼちゃ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	大豆ツナサラダ だいず水煮缶詰 えだまめ にんじん きゅうり まぐろ缶詰 こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 調合油 コンソメスープ キャベツ パセリ にんじん コンソメ マスカットゼリー マスカットゼリーの素	きのこクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 マーメイド 粉糖	
	マーメイドケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 マーメイド	五平餅 めし 片栗粉 淡色辛みそ 上白糖 ごま	さくさくクッキー 薄力粉 片栗粉 マーガリン 上白糖 ベーキングパウダー 粉糖	ポパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ほうれんそう	クリームあんサンド 薄ロール こしあん 豆乳ホイップ	きなこクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 きな粉	
	<一日合計> 1食分 たんぱく質 589 kcal 脂質 23 g 脂質 14 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 484 kcal 脂質 26 g 脂質 7.5 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 503 kcal 脂質 17 g 脂質 15 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 656 kcal 脂質 22 g 脂質 10 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 527 kcal 脂質 24 g 脂質 11 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 517 kcal 脂質 16 g 脂質 15 g	
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
	昼食	ごはん 米 鶏肉ときのこの味噌焼き 鶏もも ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 淡色辛みそ 料理酒 上白糖 みりん風調味料 ほうれん草の塩昆布和え ほうれんそう にんじん 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし さつまいもの甘煮 さつまいも こいくちしょうゆ 上白糖 切干大根と人参のすまし汁 切干しいごん にんじん 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ごはん 米 関東風すき焼き煮 豚かたロース 豚ばら たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ はくさい しゅんぎく しらすたき にんじん 生しいたけ 焼き豆腐 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし 青菜のゆかり和え チンゲンサイ にんじん ゆかり粉 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし かぼちゃと油揚げの味噌汁 西洋かぼちゃ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし ももゼリー カップゼリーの素	きのことピーマンのハヤシライス 米 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ 青ピーマン ハヤシソウルフ トマトケチャップ ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー スイトコーン ロースハム マヨドレ 食塩 フルーツヨーグルト もも缶詰 みかん缶詰 上白糖 ヨーグルト	◎まこわやさしい献立 ごはん 米 鱈のかば焼き風 ごま風味 まあじ 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 しょうが 葉ねぎ ごま ひじき豆 ほしひじき だいず水煮缶詰 にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 小松菜とえのきのポン酢和え こまつな えのきたけ ほん酢しょうゆ だし 里芋とわかめのすまし汁 さといも カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	鶏肉の豆乳スパゲティー マカロニスパゲティー 食塩 鶏もも たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ だし 調製豆乳 コンソメ 食塩 片栗粉 イタリアンサラダ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン イタドリドレッシング コンソメスープ たまねぎ にんじん パセリ コンソメ フルーツ:バナナ バナナ	ごはん 米 豚塩じゃが 豚もも じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ 食塩 みりん風調味料 料理酒 だし 豆腐ともやしのごま和え トウモロコシ りよくとうもやし にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ごま だし ほうれん草と豆腐の味噌汁 ほうれんそう 木綿豆腐 淡色辛みそ だし バイナップルゼリー バイナップルゼリーの素
ココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ビューココア		いちごジャム豆乳プリン 調製豆乳 寒天 上白糖 いちごジャム	スイートポテト さつまいも 調製豆乳 上白糖	葛餅 ぐず粉 上白糖 黒砂糖 きな粉 上白糖	鮭と大根葉おにぎり 米 鮭フレーク 大根葉	コーン蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 スイトコーン缶詰	
<一日合計> 1食分 たんぱく質 565 kcal 脂質 18 g 脂質 15 g		<一日合計> 1食分 たんぱく質 495 kcal 脂質 17 g 脂質 18 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 561 kcal 脂質 17 g 脂質 15 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 493 kcal 脂質 20 g 脂質 6.9 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 478 kcal 脂質 20 g 脂質 10 g	<一日合計> 1食分 たんぱく質 546 kcal 脂質 15 g 脂質 10 g	





29(月)		30(火)					
昼食	ごはん 米	ごはん 米					
	豚肉とキャベツのカレー炒め 豚かた 豚ばら 食塩 キャベツ たまねぎ がなしめじ 赤ピーマン 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 カレー粉 だし	鶏肉から揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉 薄力粉 調合油					
	じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 鶏ひき肉 さやいんげん にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩					
	麩とえのきのすまし汁 焼きふ えのきたけ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	小松菜と油揚げのお浸し こまつな 油揚げ みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし					
	フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ	コンソメスープ はくさい にんじん パセリ コンソメ だし					
デザート	デザート						
フルーツサンド 麦ロール 豆乳ホイップ 上白糖 もも缶詰	水無月 薄力粉 くず粉 白玉粉 グラニュー糖 甘納豆						
成分値	<一日合計> エネルギー 538 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g	<一日合計> エネルギー 539 kcal たんぱく質 17 g 脂質 18 g					

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



平均給与栄養量
(3~5歳)

エネルギー 529kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 15.7g
食塩 1.7g