

# 献立表

2026年06月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	御飯,筑前煮,春雨サラダ,みそ汁(もやし,ねぎ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,チーズいもち	533(476) 19.9(17.6) 13.6(12.2) 9.6(7.0)
02火	食パン,ミートスパゲティ,野菜スティック(きゅうり,みそマヨ),コーンスープ(玉ねぎ),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	543(468) 22.1(17.9) 19.1(13.1) 6.2(5.0)
03水	御飯,鮭の塩焼き,じゃが芋きんぴら,豆腐みそ汁(えのき,わかめ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ホットケーキ	553(524) 24.9(22.2) 15.1(15.0) 5.3(4.2)
04木	ハヤシライス,大根サラダ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/プリン、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,プリン,せんべい	573(552) 17.7(18.1) 14.2(15.2) 5.4(4.3)
05金	御飯,鶏の唐揚げ,コーンスローサラダ,みそ汁(いも,ねぎ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	570(527) 25.8(21.5) 17.9(16.4) 3.9(3.3)
06土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
08月	御飯,じゃが芋と鶏肉の煮物,もやしのおひたし,みそ汁(小松菜・油揚げ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/こまつな、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,お好み焼き	514(468) 21.1(18.6) 13.5(12.3) 6.2(4.9)
09火	食パン,五目ラーメン,揚げシューマイ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、油、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、/ペリ粉、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ツナピラフ	576(483) 24.0(18.8) 17.5(11.2) 6.2(4.9)
10水	御飯,煮込みハンバーグ,三色サラダ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(ジャム&マーガリン)	561(534) 22.7(20.5) 21.2(20.0) 3.5(3.1)
11木	御飯,かじきのケチャップ煮,もやしの中華風サラダ,卵スープ(ねぎ),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水、/もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ゼリー,せんべい	468(466) 15.8(15.7) 9.1(10.7) 2.0(1.6)
12金	御飯,肉じゃが,酢の物,みそ汁(たまねぎ・豆腐),キウイフルーツゴールド	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/カットわかめ、きゅうり、もやし、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	525(508) 19.4(18.0) 16.7(16.3) 7.7(6.5)
13土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
15月	親子丼(凍り豆腐入り),キャベツのおかか和え,みそ汁(大根・なめこ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フライドポテト	546(483) 22.5(19.3) 17.5(14.8) 2.9(2.2)
16火	食パン,きつねひやむぎ,ちくわ磯辺揚げ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	548(465) 21.4(17.4) 16.6(11.1) 3.3(2.6)

# 献立表

2026年06月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17水	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのナムル、豆腐みそ汁(なす)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/木綿豆腐、なす、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、きなこトースト	540(511) 24.7(21.9) 17.7(17.0) 3.8(3.3)
18木	御飯、鶏の唐揚げ、ほうれん草としめじのソテー、春雨スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ほうれん草、しめじ、油、食塩、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	547(497) 24.3(21.4) 15.2(13.8) 2.3(1.9)
19金	御飯、ポークカレー、パンソース、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールウ、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/オレンジ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット	566(535) 17.9(16.4) 18.6(17.7) 6.5(5.5)
20土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
22月	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの炒り煮(ちくわ)、みそ汁(キャベツ・えのき)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/ひじき、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、/キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ココア蒸しパン	519(467) 24.4(21.3) 13.2(12.1) 3.5(2.8)
23火	キッスビビンバ、粉ふき芋、はるさめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/クッキー、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、クッキー	614(492) 19.5(14.9) 22.1(15.2) 6.1(4.4)
24水	ロールパン、五目焼きそば、きゅうりの昆布あえ、豆腐スープ(わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、/きゅうり、塩こんぶ、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、カステラ	486(441) 21.6(18.1) 18.2(16.4) 4.2(3.4)
25木	御飯、白身魚のフライ、小松菜のあえ物、キャベツのスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かれい、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/食パン、マーガリン、ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	548(485) 23.2(19.5) 16.1(14.1) 3.8(2.9)
26金	御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆腐、卵、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、アメリカンドッグ	617(531) 24.6(20.4) 29.6(22.8) 3.2(2.8)
27土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
29月	食パン、カレーうどん、キャベツの胡麻和え、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレールウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/あんパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、あんパン	546(448) 20.7(17.3) 17.5(14.9) 6.0(4.3)
30火	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、ポテトサラダ、おまし汁(小松菜、えのき)、クイフルーツゴールド	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/クイフルーツ、/アップル&キャロットジュース、/塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジュース、せんべい	463(443) 16.5(14.5) 8.2(6.6) 5.8(4.4)

\* 材料入荷の都合により変更になる場合があります。

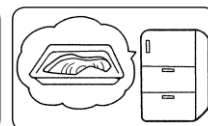
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



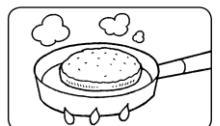
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

☆今月のひとこと☆

梅雨の季節となりました。

食中毒が発生しやすい時期です。食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。