

献立表

2026年06月

長野保育園

| 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、/サブレ、/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,◎サブレ、牛乳,チーズいももち | 533(513) 19.9(17.9) 13.6(14.8) 9.6(7.2) |
| 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),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、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 | 555(477) 22.9(18.6) 18.0(12.2) 6.6(5.4) |
| 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、メープルシロップ、 | ◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,ホットケーキ | 546(518) 24.3(21.7) 14.6(14.6) 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)、/元気ヨーグルト、/塩せんべい、 | ◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ヨーグルト,せんべい | 525(514) 15.3(16.2) 10.6(12.4) 5.4(4.3) |
| 05金 | 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),オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/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、/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) | 518(489) 22.9(19.7) 17.4(16.4) 1.9(1.7) |
| 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、/サブレ、/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、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,◎サブレ、牛乳,お好み焼き | 507(499) 20.5(18.4) 13.0(14.4) 6.2(5.1) |
| 09火 | 御飯,鶏の唐揚げ,コーンスローサラダ,みそ汁(いも・ねぎ),バナナ | 元気ヨーグルト、/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、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、油、食塩、/じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/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、パセリ粉、 | ◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ツナピラフ | 595(502) 26.4(20.0) 16.4(10.5) 3.7(3.0) |
| 10水 | 御飯,煮込みハンバーグ,三色サラダ,野菜スープ,キウイフルーツゴールド | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、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、/キウイフルーツ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、砂糖、 | ◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,麩のラスク(シュガー) | 545(523) 21.4(19.5) 22.7(21.2) 3.7(3.3) |
| 11木 | 御飯,肉じゃが,酢の物,みそ汁(たまねぎ・豆腐),オレンジ | 牛乳、/塩せんべい、/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、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)、水、りんご濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)、水、/塩せんべい、 | ◎牛乳,◎せんべい,麦茶,あじさいゼリー,せんべい | 421(433) 12.3(13.8) 4.7(7.7) 7.0(5.7) |
| 12金 | 御飯,マーボー豆腐,中華風サラダ,わかめスープ,バナナ | 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、/バナナ、/牛乳、/野菜かりんとう、 | ◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,野菜かりんとう | 595(568) 20.9(19.2) 20.2(19.0) 3.5(3.1) |
| 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 | 御飯,鮭の塩焼き,小松菜のごま和え,みそ汁(たまねぎ・油揚げ),オレンジ | 牛乳、/サブレ、/米、/さけ、食塩、/こまつな、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/油揚げ、たまねぎ、にんじん、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,◎サブレ、牛乳,フライドポテト | 486(482) 22.3(20.0) 14.9(15.8) 1.9(1.7) |
| 16火 | きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,酢の物,バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、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、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/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 | 493(421) 20.3(16.5) 15.5(10.2) 3.1(2.5) |

献立表

2026年06月

長野保育園

| 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、小松菜のソテー、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、/こまつな、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/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 | 545(515) 24.3(21.7) 18.0(17.3) 3.8(3.3) |
| 18木 | 御飯、ポークカレー、パンサンデー、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/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、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/バナナ、/牛乳、/焼ふ、バター、あおのり、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、麩のラスク(青のり) | 540(482) 17.8(15.9) 19.3(16.9) 6.4(5.0) |
| 19金 | 親子丼(凍り豆腐入り)、ポテトサラダ、みそ汁(大根・なめこ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/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、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/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、/ビスケット、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット | 586(544) 22.9(20.0) 19.4(18.0) 6.3(4.9) |
| 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、/サブレ、/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、豆乳、砂糖、 | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、蒸しパン | 515(501) 24.4(21.6) 12.9(14.4) 3.5(2.9) |
| 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、ほうれんそう、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、/バター、マシュマロ、コーンフレーク、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、マシュマロおこし | 598(479) 19.7(15.0) 16.3(10.6) 5.7(4.0) |
| 24水 | 食パン、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、/食パン、/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、/米、炊き込みわかめ、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、わかめおにぎり | 477(461) 21.1(18.6) 15.5(15.0) 4.8(4.1) |
| 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、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 | 543(482) 22.8(19.3) 15.8(13.9) 3.8(2.9) |
| 26金 | 五目ラーメン、蒸しシューマイ、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/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)、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア) | 484(448) 22.3(19.3) 13.9(13.3) 6.3(5.2) |
| 27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) |
| 29月 | カレーうどん、キャベツの胡麻和え、オレンジ | 牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/牛乳、/コッパパン、 | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、コッパパン(あんこ&マーガリン) | 416(428) 17.2(16.0) 15.5(16.5) 4.2(3.5) |
| 30火 | 御飯、鶏肉のごまみそ焼き、キャベツのおかか和え、すまし汁(小松菜、えのき)、バナナ | 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、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/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 | 427(411) 16.4(14.3) 4.5(3.6) 2.4(1.9) |

* 材料入荷の都合により変更になる場合があります。

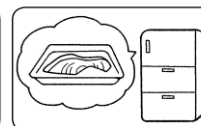
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



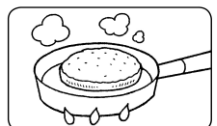
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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。