

令和8年度 6月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	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	おやつ
1 月	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(小松菜 豆腐) 麦茶	クラッカー/麦茶/こめ/ 砂糖/かたくり粉/パン粉 /ごま油/サラダ油/麩	鶏ひき肉/みそ/ツナ缶	玉ねぎ/ブロッコリー/ コーン/人参/こまつな/ 炊き込みわかめ	★わかめおにぎり 麦茶 クラッカー 麦茶
2 火	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 大根のごまサラダ みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/ご ま油/かたくり粉/サラダ 油/砂糖/すりごま(白) /食パン/エッグケア	豚モモ/押豆腐/みそ/油 揚げ/しらす干し/牛乳	人参/キャベツ/グリーン ピース/大根/わかめ/玉 ねぎ	★しらすトースト 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
3 水	ごはん 変わりシウマイ もやしの中華あえ スープ(わかめ ねぎ) 麦茶	あられ/こめ/かたくり粉 /砂糖/ごま油/しょうま いの皮/ホットケーキの素 /サラダ油	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/干し椎茸/もやし /キャベツ/人参/ねぎ/ わかめ/オレンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳 どうもろこしあられ 麦茶
4 木	ごはん ゆうあいカレー(大豆と豚肉) 切干大根の炒め煮 国産りんごゼリー 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/有 塩バター/薄力粉/砂糖/ りんごゼリー/ビスケット /ソフトせんべい	豚モモ/大豆/牛乳/ちく わ	玉ねぎ/人参/グリーンピー ス/切干したいこん	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
5 金	うどん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) 干草和え すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	豆乳クッキー/うどん/サ ラダ油/すりごま(白)/ 砂糖/バターロール	しろさげ/カレイ/かまぼ こ/鶏肉モモ/ホイップク リーム/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり /ねぎ/みかん缶	★クリームサンド(みかん) 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
6 土	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの もやしのごま酢和え スープ(ねぎ コーン) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/すりごま(白)/ せんべい	豚モモ/ロースハム	キャベツ/もやし/きゅう り/人参/ねぎ/コーン	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
8 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え スープ(豆腐 コーン) 麦茶	クラッカー/こめ/サラダ 油/すりごま(白)/砂糖 /麩/食パン	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/ほうれんそう/人 参/コーン/いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 クラッカー 麦茶
9 火	ラーメン 鶏肉の照り焼き もやしとハムのナムル ラーメンみそスープ 麦茶	かぼちゃポーロ/中華めん /サラダ油/ごま油/砂糖 /すりごま(白)/こめ	鶏肉モモ/ロースハム/豚 ひき肉/みそ	もやし/きゅうり/人参/ ねぎ/コーン/わかめ	★五平餅 麦茶 かぼちゃポーロ 麦茶
10 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃの含め煮 スープ(玉ねぎ ベーコン) 麦茶	あられ/こめ/砂糖/ホッ トケーキの素	鶏肉モモ/ベーコン/押豆 腐/牛乳	マーマレード/かぼちゃ/ 玉ねぎ/いちごジャム	★お豆腐パン 牛乳 どうもろこしあられ 麦茶
11 木	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 ブロッコリーのこま酢和え みそ汁(わかめ えのき) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/砂糖/マカロニ	豚モモ/みそ/きな粉/牛 乳	玉ねぎ/ねぎ/ブロッコ リー/人参/きゅうり/わ かめ/えのきたけ	★マカロニきなこ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
12 金	ごはん 炒り豆腐 キャベツの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ) 麦茶	豆乳クッキー/こめ/サラ ダ油/砂糖/ごま油/ビス ケット/しょうゆせんべい	押豆腐/鶏ひき肉/みそ/ 牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピー ス/干し椎茸/キャベツ/ 塩昆布/かぼちゃ	メープルビスケット しょうゆせんべい 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
13 土	ごはん 焼肉 お浸し(キャベツ 人参) みそ汁(豆腐 ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /麩/クッキー	豚モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/ピーマン/キャバ ツ/人参/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
15 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(大根 油あげ) 麦茶	クラッカー/こめ/砂糖/ すりごま(白)/サラダ油	鶏肉モモ/みそ/挽きわり 納豆/糸けつり/油揚げ	ほうれんそう/人参/大根	★おにぎり 麦茶 クラッカー 麦茶
16 火	まめくらのパン チキンマカロニグラタン コールスロー スープ(コーン 玉ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/まめくら のパン/マカロニ/サラダ 油/有塩バター/薄力粉/ 砂糖/じゃがいも/かたくり 粉	鶏肉モモ/牛乳/ビザ用 チーズ/ロースハム	玉ねぎ/キャベツ/人参/ コーン	★いももち 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
17 水	ごはん ブルコギ ブロッコリーのサラダ スープ(チンゲン菜 コーン) 麦茶	あられ/こめ/砂糖/サラ ダ油/ごま油	豚モモ/ロースハム/ア ガー/牛乳	もやし/人参/ピーマン/ ブロッコリー/きゅうり/ ねぎ/チンゲン菜/コーン /りんごジュース/ぶどう ジュース	★あじさいゼリー 牛乳 どうもろこしあられ 麦茶
月平均栄養価(以上児) 月平均栄養価(未満児)		エネルギー 493kcal、タンパク質 20.3g、脂質 15.2g、食塩相当量 1.5g エネルギー 380kcal、タンパク質 15.7g、脂質 12.0g、食塩相当量 1.2g			

# 令和8年度 6月献立表

## 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養価が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材 料 名			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	
18 木	ケチャップライス タンドリーチキン スパゲティサラダ スープ(小松菜 コーン) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/エッグケア/ス パゲティ/ホットケーキ の素/バター/砂糖	ウィンナー/鶏肉モモ/ ロースハム/牛乳/ホイッ プクリーム	玉ねぎ/人参/キャベツ/ きゅうり/小松菜/コーン /いちごジャム	★ジャムのケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
19 金	ごはん 鮭のパン粉焼き(乳児:カレイ) 大豆とひじきの煮物 みそ汁(豆腐 なめこ) 麦茶	豆乳クッキー/こめ/パン 粉/サラダ油/砂糖/源氏 パイ/えびせんべい	しろさけ/カレイ/大豆水 煮/油揚げ/みそ/絹ごし 豆腐/牛乳	人参/干ひじき/グリーン ピース/なめこ	源氏パイ えびせんべい 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
20 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(ふねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /エッグケア/砂糖/麩/ せんべい	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/大根/きゅうり/ 人参/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
22 月	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 フロccoliーとコーンのサラダ みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) 麦茶	クラッカー/こめ/砂糖/ サラダ油/ホットケーキの 素	鶏肉モモ/みそ/油揚げ/ 牛乳	ねぎ/レモン果汁/プロッ コリー/コーン/人参/玉 ねぎ	★ココア蒸しパン 牛乳 クラッカー 麦茶
23 火	ごはん ゆうあいカレー(キーマ) ほうれん草とツナのサラダ バナナ 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/有 塩バター/薄力粉/砂糖	豚ひき肉/牛乳/ツナ	玉ねぎ/人参/グリーンピー ス/ほうれん草/きゅうり	★お好み焼き 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
24 水	うどん まさご焼き もやしのごま和え すまし汁(ねぎ かまぼこ) 麦茶	あられ/うどん/かたくり 粉/サラダ油/砂糖	押豆腐/鶏ひき肉/しらす 干し/ロースハム/かまぼ こ/ツナ	人参/玉ねぎ/もやし/ きゅうり/ねぎ/塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 どうもろこしあられ 麦茶
25 木	ごはん チンジャオロースー 大根のそぼろ煮 春雨スープ 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ かたくり粉/サラダ油/砂 糖/はるさめ	豚モモ/鶏ひき肉	人参/ピーマン/もやし/ たけのこ(ゆで)/大根/ キャベツ/コーン	ビスコ やさいスティック 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
26 金	ごはん かじきの煮魚 フロccoliーのごまマヨサラダ みそ汁(もやし ふ) 麦茶	豆乳クッキー/こめ/砂糖 /エッグケア/すりごま (白)/麩/ハッピーター ン	めかじき/ツナ/みそ/牛 乳	フロccoliー/きゅうり/ 人参/もやし/どうもろこ し	どうもろこし ハッピーターン 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
27 土	ごはん 豚丼の具 大根ときゅうりのサラダ すまし汁(玉ねぎ わかめ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/クッキー	豚モモ	玉ねぎ/ねぎ/大根/きゅ うり/人参/わかめ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
29 月	ごはん 鶏肉のキャロット焼き ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ 麦茶	クラッカー/こめ/エッグ ケア/すりごま(白)/砂 糖/ごま油	鶏肉モモ	人参/ほうれん草/もや し/わかめ/コーン	★おにぎり 麦茶 クラッカー 麦茶
30 火	ごはん みそ焼肉 マカロニサラダ スープ(えのき パーコン) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/ご ま油/マカロニ/エッグケ ア/かたくり粉/砂糖	豚モモ/みそ/ロースハム /ベーコン/牛乳/きな粉	人参/玉ねぎ/ピーマン/ きゅうり/キャベツ/えの きたけ	★ミルクもち 麦茶 かぼちゃポーロ 麦茶

### 今月の“旬”な～んだ? 【6月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「トマト」です。

#### ★トマトは栄養価が高く、うま味成分も豊富! 品種の多さも魅力です!

色や大きさも豊富で、栄養価も高いトマトは、トップの人気を誇る野菜です。皮が薄く、酸味が少ないピンク系と、皮も赤く、うま味強い赤系のトマトがあります。トマトを生で食べることが多い日本では「桃太郎」に代表されるピンク系が主流。調理用トマトなどが赤系で、味が濃く、加熱するとうま味が増すのが特徴です。ケチャップやトマト缶などの加工品にも用いられています。トマトには、昆布と同様のうま味成分グルタミン酸が含まれているので、料理の味わいを深めてくれます。果肉よりも種の周りのゼリー部分に多く含まれるので、トマトソースを作るときはそのまま入れましょう。近年は、赤だけでなく、黄色や緑、紫など様々な色の品種も店頭に並びようになりました。

#### <トマトの栄養>

赤い色はリコピンという色素成分によるものです。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストのように物理的処理や加熱調理された加工品のほうが高いことが知られています。また、油脂と合わせると、吸収率が上がるので、オリーブオイルなどと一緒に摂るとよいでしょう。ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。



給食では、食中毒予防の為、トマトを生で提供することではなく、茹でたり焼いたり、必ず加熱して提供します。