

令和8年 6月 献立表

認定こども園シオン(たんぽぽ組)

3才未満児 3才以上児

日付	昼食	午後食	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質	延長補食
1(月)	御飯 ジャーマンオムレツ(卵・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・油・塩・トマトケチャップ) キャベツピーマン炒め(キャベツ・ピーマン・豚ひき肉・にら・人参・玉ねぎ・鶏ガラだし・塩・しょう油・ごま油) 豆腐とわかめのみそ汁(豆腐・わかめ・しょう油・みりん・だし汁・いりこ)	牛乳/レーズン蒸しパン(蒸しパンミックス・牛乳・砂糖・レーズン)	499kcal 18.2g 16.1g	585kcal 21.2g 18.8g	ココアサンド
2(火)	御飯 鮭の野菜あんかけ(鮭・玉ねぎ・人参・ピーマン・油・酢・砂糖・しょう油・片栗粉) きゅうりのツナ和え(きゅうり・人参・ツナ・コーン・塩・しょう油・砂糖) お麩と玉ねぎのみそ汁(お麩・玉ねぎ・えのき・ねぎ・味噌・だし汁・いりこ)	牛乳/あんバタークッキー(小麦粉・卵・バター・砂糖・ベーキングパウダー・あんこ)	475kcal 19.9g 17.8g	551kcal 23.4g 20.3g	塩せんべい
3(水)	御飯 松風焼き(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・パン粉・卵・みそ・砂糖・油・ごま) じゃが芋とウインナー炒め(じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・油・塩・コンソメ) チンゲン菜としめじのスープ(チンゲン菜・しめじ・人参・しょう油・塩・だし汁)	牛乳/あじさいゼリー(グレープジュース・乳酸菌飲料・アガー・砂糖)	462kcal 16.9g 17.8g	534kcal 19.7g 20.1g	フィナンシェ
4(木)	御飯 豚肉のしょうが焼き(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・しょうゆ・みりん・油) ピクルス(大根・人参・きゅうり・しょう油・砂糖・酢・塩) 豆腐とじゃが芋のみそ汁(豆腐・じゃが芋・ねぎ・だし汁・味噌・いりこ)	麦茶/黒ごまケーキ(小麦粉・ベーキングパウダー・ごま・バター・砂糖・牛乳)	462kcal 16.1g 16.1g	529kcal 18.2g 17.9g	黒棒
5(金)	御飯 鶏みそパゲティ(スパゲティ・鶏ひき肉・しめじ・玉ねぎ・油・しょう油・砂糖・みそ・塩) じゃが芋のコロコロサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参・マヨネーズ・塩・砂糖) オニオンスープ(玉ねぎ・ベーコン・パセリ・コンソメ・しょう油)	麦茶/ひじきおにぎり(米・ひじき・人参・油揚げ・しょう油・砂糖・だし汁)	480kcal 19.3g 14.5g	550kcal 22.0g 15.8g	クリームサンド
6(土)	チキンライス(米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・ケチャップ・塩・コンソメ・バター) じゃが芋のスープ(じゃが芋・しめじ・玉ねぎ・コンソメ・しょう油)	牛乳 ドーナツ	496kcal 18.4g 15.9g	580kcal 21.6g 18.6g	
8(月)	御飯 ハヤシライス(米・豚肉・トマト・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー・油) スパサラ(スパゲティ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・酢・砂糖・油)	麦茶/黄桃ゼリー(黄桃缶・桃ジュース・砂糖・アガー)/ウエハース	494kcal 17.0g 16.5g	570kcal 19.5g 18.9g	甘辛せんべい
9(火)	御飯 さばのごまみそ焼き(さば・ごま・みそ・しょう油・みりん) れんこんと人参のきんぴら(れんこん・人参・砂糖・しょう油・砂糖・ごま油) えのきと小松菜のすまし汁(えのき・小松菜・しょう油・みりん・塩・だし汁)	牛乳/チーズスコーン(ホットケーキミックス・バター・チーズ・牛乳)	463kcal 18.5g 18.8g	535kcal 22.0g 21.1g	かりんとう
10(水)	御飯 なべしぎ焼(豚肉・なす・ピーマン・玉ねぎ・油・砂糖・しょう油・みそ) ブロッコリーのごま和え(ブロッコリー・人参・ごま・しょう油・砂糖) 豆腐と油揚げのみそ汁(豆腐・油揚げ・ねぎ・みそ・だし汁・いりこ)	牛乳/きな粉トースト(食パン・きな粉・バター・砂糖)	495kcal 20.9g 20.8g	572kcal 24.7g 23.3g	ココアサンド
11(木)	御飯 麻婆丼(豆腐・豚ひき肉・人参・干し椎茸・ねぎ・ごま油・砂糖・しょう油・塩・中華だし・片栗粉) えのきわかめスープ(えのき・わかめ・しょう油・塩・鶏ガラだし)	牛乳/新じゃがフライ(じゃが芋・塩・油)	459kcal 16.2g 26.0g	529kcal 18.8g 30.3g	塩せんべい
12(金)	御飯 ミートオムレツ(卵・豚ひき肉・玉ねぎ・しょう油・砂糖・油・ケチャップ) ピーマンとちくわのじゃこ炒め(ピーマン・ちくわ・じゃこ・油・しょう油・砂糖) キャベツとえのきのスープ(キャベツ・えのき・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/黒糖クッキー(小麦粉・バター・牛乳・黒砂糖・ベーキングパウダー)	472kcal 18.5g 19.7g	543kcal 21.7g 21.9g	フィナンシェ
13(土)	御飯 焼うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・砂糖・しょう油・だし汁・油) きのこ豆腐のスープ(しめじ・えのき・豆腐・しょう油・塩・みりん・だし汁)	牛乳 せんべい	469kcal 17.1g 15.3g	543kcal 19.9g 17.2g	
15(月)	御飯 肉じゃが(豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・しょう油・砂糖) 小松菜ともやしのごま和え(小松菜・もやし・人参・しょう油・砂糖・ごま) しめじと玉ねぎのスープ(しめじ・玉ねぎ・しょう油・塩・だし汁)	牛乳/くずもち(片栗粉・砂糖・きな粉・黒砂糖)	458kcal 14.5g 17.2g	533kcal 16.7g 20.1g	黒棒

16(火)	御飯 ほうれん草のチーズオムレツ(卵・牛乳・玉ねぎ・ほうれん草・チーズ・塩・油) キャベツと人参のじゃこ和え(キャベツ・人参・じゃこ・しょう油・砂糖) 大根と油揚げのみそ汁(大根・わかめ・油揚げ・味噌・だし汁・いりこ)	麦茶/ココアちんすこう(小麦粉・油・ココア)	472kcal 17.5g 20.5g	546kcal 20.5g 23.4g	クリームサンド
17(水)	御飯 カレーの香味焼き(カレー・しょう油・砂糖・にんにく・油) じゃが芋の青のり炒め(じゃが芋・玉ねぎ・青のり・油・しょう油・塩) 豆腐とわかめのみそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・だし汁・いりこ)	牛乳/ジャムサンド(ロールパン・いちごジャム)	472kcal 20.9g 15.0g	548kcal 24.6g 17.0g	甘辛せんべい
18(木)	御飯 厚揚げのミートソース(厚揚げ・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・油) ブロッコリーのにんにくしょう油和え(ブロッコリー・人参・にんにく・砂糖・しょう油) チンゲン菜と人参のスープ(チンゲン菜・しめじ・人参・しょう油・塩・だし汁)	牛乳/煮豆(金時豆・砂糖・塩)	465kcal 17.9g 16.0g	539kcal 20.7g 18.2g	かりんとう
19(金)	御飯 チキンのパベキューソース(鶏肉・小麦粉・油・りんご・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ケチャップ・ウスターソース・しょう油・砂糖) れんこんのサラダ(れんこん・人参・塩・マヨネーズ・砂糖・ごま) ウインナーと玉ねぎのスープ(ウインナー・玉ねぎ・パセリ・塩・コンソメ)	麦茶/ふかし芋(さつまいも・塩)	542kcal 13.7g 18.6g	630kcal 15.2g 21.4g	ココアサンド
20(土)	御飯 プルコギ丼(米・牛肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま・砂糖・しょう油・みりん・油) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・人参・鶏ガラスープ・しょう油・塩)	牛乳/ヨーグルトゼリー(ヨーグルト・アガー・砂糖・いちごジャム)	428kcal 17.2g 16.1g	495kcal 20.2g 18.7g	
22(月)	御飯 デミソぼろのつけ丼(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・砂糖・塩・油) 野菜スープ(キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/ふのシュガーラスク(麩・バター・グラニュー糖)	505kcal 21.6g 18.8g	587kcal 25.8g 21.2g	塩せんべい
23(火)	御飯 豚肉とじゃが芋のみそ炒め(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・砂糖・しょう油・味噌・にんにく・油) 小松菜と人参の和え物(小松菜・人参・しょう油・砂糖) お麩のすまし汁(お麩・玉ねぎ・しょう油・塩・みりん・だし汁)	牛乳/マカロニ黒蜜かけ(マカロニ・片栗粉・黒砂糖)	461kcal 18.5g 13.6g	530kcal 21.7g 14.3g	フィナンシェ
24(水)	御飯 高野豆腐と豚肉の炒め煮(高野豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・鶏ガラだし・しょう油・砂糖・ごま油) キャベツのハム和え(キャベツ・ハム・人参・ごま・塩・醤油・砂糖) 小松菜とえのきのすまし汁(小松菜・えのき・しょう油・みりん・塩・だし汁)	牛乳/レーズンマフィン(小麦粉・バター・レーズン・砂糖・牛乳・ベーキングパウダー)	482kcal 17.6g 17.8g	559kcal 20.6g 20.1g	黒棒
お誕生会 25(木)	御飯 鶏肉の照り焼き(鶏肉・しょう油・みりん・にんにく・砂糖・油) ほうれん草とコーンの和え物(ほうれん草・人参・コーン・しょう油・砂糖) そうめん汁(そうめん・かまぼこ・えのき・人参・だし汁・醤油・みりん・塩)	麦茶/もっちりもちチーズパン(ホットケーキミックス・白玉粉・チーズ・牛乳)	466kcal 18.2g 15.6g	529kcal 20.9g 16.4g	クリームサンド
26(金)	御飯 親子丼(鶏肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・卵・三つ葉・砂糖・しょう油・油・だし汁) もやしときゅうりのナムル(もやし・きゅうり・人参・ごま・にんにく・しょう油・砂糖・ごま油) キャベツと人参のみそ汁(キャベツ・人参・わかめ・味噌・だし汁・いりこ)	牛乳 ヨーグルト かりんとう	455kcal 19.4g 20.8g	528kcal 22.9g 24.7g	甘辛せんべい
27(土)	御飯 タンメン(中華麺・豚肉・キャベツ・椎茸・もやし・にら・ねぎ・人参・鶏ガラだし・しょう油・ごま油) じゃが芋のそぼろあんかけ(じゃが芋・豚ひき肉・砂糖・しょう油・片栗粉)	牛乳 ドーナツ	507kcal 19.3g 25.2g	588kcal 22.6g 29.1g	
29(月)	御飯 肉豆腐(豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・椎茸・砂糖・醤油・だし汁・油) ブロッコリーと人参のサラダ(ブロッコリー・人参・マヨネーズ・塩) ピーマンのすまし汁(ピーマン・もやし・玉ねぎ・だし汁・しょう油・塩)	麦茶/わかめじゃこおにぎり(米・じゃこ・わかめ・ごま・しょう油・だし汁・ごま油)	474kcal 16.5g 16.4g	541kcal 18.8g 17.8g	かりんとう
30(火)	御飯 鶏レバー入りハンバーグ(鶏レバー・豚ひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・油・ケチャップ・中濃ソース) 炒めきゅうり(きゅうり・にんにく・しょうが・しょう油・砂糖・ごま油) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・みそ・だし汁・いりこ)	牛乳/フルーツヨーグルト(みかん缶・黄桃缶・バナナ・ヨーグルト)	486kcal 20.1g 17.3g	565kcal 23.6g 19.8g	ココアサンド

●園では1日に必要な栄養所要量に対し、1~2歳児は約50%、3~5歳児は約40%を目標に提供をしています。  
 ・1~2歳児 エネルギー428~523kcal, たんぱく質10.0~17.5g, 脂質10.6~15.9g  
 ・3~5歳児 エネルギー527~644kcal, たんぱく質11.3~19.7g, 脂質13.0~19.5g  
 ●行事や教育・保育の都合、食材の仕入れ状況などにより献立内容が変更になることがあります。  
 ●ピンク色になっているメニューは新メニューとなります。