

令和8年 6月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日 曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
		赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
1 月	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 和風ツナサラダ ほうれん草の味噌汁	鶏肉 ツナ 鰹節	キャベツ、人参 ほうれん草、玉葱	米 なたね油、三温糖	塩麹 こいくち醤油 味噌	牛乳、 (手)マカロニみたらし	エネルギー たんぱく質 脂質	513 kcal 25 g 18.5 g	551 kcal 26.8 g 18.4 g
2 火	豚なす丼 もやしのスープ	豚肉	玉葱、人参、なす、しょうが もやし、にら	米、なたね油	こいくち醤油、みりん 鶏がらスープ	牛乳、オレンジ、 動物ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	439 kcal 19.6 g 11.6 g	442 kcal 19.5 g 10.2 g
3 水	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 若布ときゅうりの酢の物	鶏ミンチ、鰹節	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん 若布、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	チーズ、ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質	452 kcal 17.5 g 13 g	451 kcal 16 g 10.3 g
4 木	ご飯 さわらの胡麻風味焼き 白菜のおかか和え 豆腐と葱のすまし汁	さわら 糸鰹 木綿豆腐、鰹節	しょうが 白菜、人参 葱	米 胡麻、胡麻油	こいくち醤油、酒 こいくち醤油 薄口醤油、塩	牛乳、やさいゼリー、 ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	632 kcal 26.2 g 20.6 g	662 kcal 28 g 20.1 g
5 金	梅うどん うどん(さ・れ・す) オイぼん炒め	鰹節 鰹節 豚肉	梅干し、葱、若布 葱、若布 小松菜、エリンギ、しょうが	うどん、三温糖 うどん、三温糖 胡麻油、三温糖	薄口醤油 薄口醤油 ぼん酢しょうゆ、 オイスターソース	(手)塩昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	484 kcal 26.1 g 9.1 g	451 kcal 25.1 g 5.9 g
6 土	保育参観です。	麦ロール ほうれん草と白ブドウのジュース					エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
8 月	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 華風和え	豚肉、鰹節 糸鰹	ごぼう、人参、玉葱、 さやいんげん ほうれん草、もやし	米 つきこん、三温糖、なたね油 胡麻油、三温糖	こいくち醤油、酒、赤味噌、 みりん こいくち醤油	ヨーグルト、 野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	468 kcal 19.6 g 10.1 g	458 kcal 18.2 g 6.9 g
9 火	ご飯 白身魚のケチャップあんかけ 白身魚の蒸し焼きケチャップあんかけ(完了期) ピーマンとちくわのきんぴら 玉葱の味噌汁	メルルーサ ちくわ 鰹節	ピーマン、人参 玉葱	米 片栗粉、なたね油、三温糖 胡麻油、胡麻	こいくち醤油、 トマトケチャップ、水 みりん、こいくち醤油、酒 味噌	(手)水羊かん	エネルギー たんぱく質 脂質	462 kcal 21.3 g 13.3 g	463 kcal 21.2 g 10.6 g
10 水	カレーライス レモン酢和え	牛肉	玉葱、人参 キャベツ、オクラ、レモン汁	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	カレールー(パーモンド) カレールー(カレーの王子さま) こいくち醤油	牛乳、りんご、 カル鉄スティック(ココア)	エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 17.8 g 18.6 g	586 kcal 17.9 g 18 g
11 木	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ きのこのスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、卵、 牛乳 ハム	玉葱 人参、きゅうり しいたけ えのき茸	米 パン粉 マカロニ	トマトケチャップ、 中濃ソース 塩こしょう マヨネーズ 塩こしょう 鶏がらスープ	牛乳、(手)バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	636 kcal 24.6 g 23.7 g	665 kcal 24.5 g 22.5 g
12 金	ご飯 高野豆腐の含め煮 胡麻和え	高野豆腐、鶏肉、鰹節	人参、玉葱、干し椎茸 小松菜、白菜	米 里芋、三温糖、なたね油 すり胡麻	薄口醤油 こいくち醤油	チーズ、ミニのりすけ	エネルギー たんぱく質 脂質	457 kcal 20.2 g 16.6 g	455 kcal 19.2 g 14.2 g
13 土	雑魚ご飯 けんちん汁	ちりめん雑魚 鶏肉、木綿豆腐、油揚げ 鰹節	大根、人参、ごぼう、葱	米、三温糖 なたね油	こいくち醤油、みりん 薄口醤油、水	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	330 kcal 13.8 g 9.5 g	295 kcal 11.7 g 6.4 g
15 月	ご飯 豚肉の香味炒め 白和え コーンのスープ	豚肉 絞豆腐	セロリー、しょうが、葱 人参、ほうれん草	米 三温糖、なたね油 つきこん、すり胡麻、三温糖 コーン	こいくち醤油 白味噌、こいくち醤油 鶏がらスープ	牛乳、(手)フルーツサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	626 kcal 30.9 g 18.8 g	641 kcal 30.4 g 17.7 g
16 火	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 若布ときゅうりの酢の物	鶏ミンチ、鰹節	かぼちゃ、人参、玉葱、 さやいんげん 若布、きゅうり	米 三温糖、片栗粉 三温糖	薄口醤油 酢、薄口醤油	牛乳、バナナ、 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	457 kcal 16.4 g 10.6 g	483 kcal 16.1 g 9 g
17 水	豚なす丼 もやしのスープ	豚肉	玉葱、人参、なす、しょうが もやし、にら	米、なたね油	こいくち醤油、みりん 鶏がらスープ	牛乳、(手)ふかし芋	エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 19.4 g 10 g	504 kcal 19.3 g 8.3 g
18 木	ご飯 のりしお唐揚げ 鶏肉ののり塩焼き(完了期) 具だくさん豚汁	鶏肉、青のり 豚肉、鰹節	しょうが 大根、ごぼう、人参、玉葱、葱	米 片栗粉、なたね油 さつま芋	塩 味噌、みりん、薄口醤油	牛乳、みかんゼリー、 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	636 kcal 24.9 g 25.8 g	686 kcal 26.6 g 26.5 g

	平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g	550kcal 20.0g 12~18g
幼児	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.6 g	580kcal 22.4g 14~20g

※ 平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

- ※ 子どもたちがより楽しく食べられるように献立内容を変更しています。
- ※ 子どもたちに話を聞いたり、献立内容にご意見があればまたお聞かせください。
- ※ 都合により、献立・食材を変更する場合があります。
- ※ 栄養価は、昼食と3時のおやつ合計です。(乳児は10時の牛乳が含まれているため、乳児栄養価が幼児栄養価を上回る場合があります)
- ※ 土曜日の栄養価には3時のおやつは含まれていません。
- ※ 土曜日のおやつはお楽しみ菓子です。
- ※ 完了期は揚げ物を焼き物に変更しています。
- ※ マヨネーズ・ちくわは卵を使っていないものを使用しています。

日	曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
			赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
19	金	梅うどん うどん(さ・れ・す) かやく御飯	鰹節 鰹節 鶏肉、鰹節	梅干し、葱 若布 葱 若布 人参、さやいんげん	うどん、三温糖 うどん、三温糖 米、つきこん	薄口醤油 薄口醤油 薄口醤油、みりん	牛乳、りんご、はなせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	559 kcal 22.4 g 10.1 g	649 kcal 23.5 g 8.5 g
20	土	お弁当日です。					菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
22	月	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 和風ツナサラダ ほうれん草の味噌汁	鶏肉 ツナ 鰹節	キャベツ、人参 ほうれん草、玉葱	米 なたね油、三温糖	塩麹 こいくち醤油 味噌	ぶどうヨーグルト、 ソースせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	473 kcal 24 g 15.8 g	478 kcal 23.7 g 14 g
23	火	ご飯 白身魚のケチャップあんかけ 白身魚の蒸し焼きケチャップあんかけ(完了期) ピーマンとちくわのきんぴら 玉葱の味噌汁	メルルーサ ちくわ 鰹節	ピーマン、人参 玉葱	米 片栗粉、なたね油、三温糖 胡麻、胡麻油	こいくち醤油、 トマトケチャップ、水 みりん、こいくち醤油、酒 味噌	牛乳、(手)あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	486 kcal 20.9 g 16.3 g	514 kcal 21.8 g 15.4 g
24	水	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 華風和え	豚肉、鰹節 糸鰹	ごぼう、人参、玉葱、 さやいんげん ほうれん草、もやし	米 つきこん、三温糖、なたね油 胡麻油、三温糖	こいくち醤油、酒、赤味噌、 みりん こいくち醤油	牛乳、(手)キャラメル麩	エネルギー たんぱく質 脂質	503 kcal 20.2 g 14.4 g	526 kcal 20.4 g 13.3 g
25	木	ご飯 高野豆腐の含め煮 胡麻和え	高野豆腐、鶏肉、鰹節	人参、玉葱、干し椎茸 小松菜、白菜	米 里芋、三温糖、なたね油 すり胡麻	薄口醤油 こいくち醤油	牛乳、オレンジ 小魚せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	482 kcal 19.3 g 14.9 g	504 kcal 19.5 g 13.8 g
26	金	ご飯 さわらの胡麻風味焼き 白菜のおかか和え 豆腐と葱のすまし汁	さわら 糸鰹 木綿豆腐、鰹節	しょうが 白菜、人参 葱	米 胡麻、胡麻油	こいくち醤油、酒 こいくち醤油 塩、薄口醤油	牛乳、(手)焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂質	484 kcal 27.4 g 14.1 g	520 kcal 29.7 g 13.6 g
27	土	ミートスパゲティー レタスのスープ	豚ミンチ	なす、人参、玉葱、パセリ、 トマト缶詰(カット) レタス	スパゲティー、三温糖	トマトケチャップ、 鶏がらスープ、塩こしょう 鶏がらスープ	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	345 kcal 14.3 g 8.8 g	309 kcal 12.1 g 5.5 g
29	月	ご飯 豚肉の香味炒め 白和え コーンのスープ	豚肉 絞豆腐	セロリー、しょうが、葱 人参、ほうれん草	米 三温糖、なたね油 つきこん、すり胡麻、三温糖 コーン	こいくち醤油 白味噌、こいくち醤油 鶏がらスープ	牛乳、バナナ、 全粒粉クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	528 kcal 23.2 g 15.4 g	555 kcal 23.7 g 14.3 g
30	火	カレーライス レモン酢和え	牛肉	玉葱、人参 キャベツ、オクラ レモン汁	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	カレールー(パーモンド) カレールー(カレーの王子さま) こいくち醤油	(手)水無月	エネルギー たんぱく質 脂質	483 kcal 14.8 g 11.2 g	484 kcal 13.2 g 8.3 g



手作りおやつ

1日 マカロニみたらし

マカロニ 三温糖
みりん こいくち醤油
片栗粉 水

5日 塩昆布おにぎり

米 塩昆布

9日 水ようかん

こしあん 粉寒天
三温糖 水

11日 バナナケーキ

ホットケーキミックス バナナ
なたね油 豆乳
生クリーム



15日 フルーツサンド

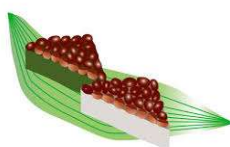
食パン 豆乳生クリーム
三温糖
桃(缶) バナナ

17日 ふかし芋

さつまいも 塩

23日あじさいゼリー

ぶどうジュース
りんごジュース
粉寒天 三温糖



24日 キャラメル麩

麩 三温糖
マーガリン

26日 やきそば

中華めん 豚肉 青のり
キャベツ 人参
もやし 中濃ソース
胡麻油 塩こしょう



30日 水無月

白玉粉 小麦粉
片栗粉 三温糖
甘納豆 水