

# 6月の献立表【完了期】

増美保育園 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
			ハヤシライス	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース	サラダ油・米	丸対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水
			ポテトサラダ		胡瓜・コーン	じゃが芋・マヨドレ	塩
	3時	ヨーグルトパバロア	牛乳		パバロアの素	水	
	3時	三温糖のスナック			焼麩・マーガリン・サラダ油・三温糖	麦茶・水	
2火	昼食	10時	大根煮		大根		天然だし
			鶏のマーメイド焼き	鶏肉	にんにく・生姜	マーメイドジャム・サラダ油	醤油
			*小松菜の煮浸し		小松菜		和風だし・醤油
	ひじきと高野豆腐の煮物	高野豆腐	ひじき・人参・絹さや	サラダ油・砂糖	醤油・天然だし		
	味噌汁	油揚げ・味噌	オクラ		水・天然だし		
	3時	ご飯			米		
	3時	味噌蒸しパン	豆乳・味噌		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー	
	3時	牛乳	牛乳				
3水	昼食	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
			お好み焼き風玉子焼き	玉子・豚肉・かつお節	きゃべつ・青のり粉	サラダ油・マヨドレ	醤油・中濃ソース
			ブロッコリーの味噌炒め	味噌	ブロッコリー・人参・玉葱	サラダ油・砂糖	みりん
	3時	すまし汁		わかめ	そうめん	水・天然だし・塩・醤油	
	3時	菜飯ご飯		菜めしご飯の素	米		
	3時	いちごジャムヨーグルト	ヨーグルト		いちごジャム・砂糖	麦茶・水	
	3時	麦茶					
4木	昼食	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
			ちゃんごうどん	鶏肉・油揚げ	白菜・人参・大根	うどん	水・天然だし・めんつゆ
			ほうれん草のごまサラダ	ツナ	ほうれん草・もやし・赤ピーマン	胡麻・砂糖	醤油
	3時	バナナ		バナナ			
	3時	枝豆コーンおにぎり		枝豆・コーン	米	和風だし・醤油	
	3時	麦茶				麦茶・水	
5金	昼食	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
			ビビンバ	豚肉	にんにく・生姜・ほうれん草・もやし・人参	サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油・米	醤油・塩
			大根のサラダ		大根・胡瓜・コーン	サラダ油・砂糖	酢・塩
	3時	中華スープ		かいわれ大根・玉葱	胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩	
	3時	マヨチーズトースト	チーズ	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ		
	3時	牛乳	牛乳				
6土	昼食	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
			豚丼	豚肉	玉葱・グリーンピース	サラダ油・砂糖・米	天然だし・料理酒・醤油・みりん
			ゼリー			ゼリーの素	水
	3時	味噌汁	油揚げ・味噌	わかめ		水・天然だし	
	3時	マリービスケット			マリービスケット		
	3時	麦茶				麦茶・水	
8月	昼食	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
			鶏肉のコーンクリーム焼き	鶏肉	クリームコーン	サラダ油・マヨドレ	塩
			コールスローサラダ		きゃべつ・人参	マヨドレ・砂糖	酢・塩
	3時	コンソメスープ		青梗菜・大根		コンソメ・醤油・塩・水	
	3時	ロールパン			ロールパン		
	3時	ブランマンジェ	牛乳	オレンジジュース	砂糖・片栗粉	寒天・バニラエッセンス	
	3時	麦茶				麦茶・水	
9火	昼食	10時	大根煮		大根		天然だし
			マーボー豆腐丼	豆腐・豚肉・味噌	白葱・にんにく・生姜・いんげん	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉・米	醤油・鶏がらスープ・水
			もやしの和え物		もやし・青梗菜・人参		醤油・みりん・酢・和風だし
	3時	春雨スープ		大根の葉	春雨・胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩	
	3時	コーンケーキ	玉子・牛乳	コーン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー	
	3時	麦茶				麦茶・水	
10水	昼食	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
			白身魚の塩こうじ焼き	かれい		サラダ油	塩こうじ
			*茹でブロッコリー		ブロッコリー		塩
	3時	きゃべつのおかか和え	油揚げ・かつお節	きゃべつ・わかめ	じゃが芋	醤油	
	3時	味噌汁	味噌	長葱	米	水・天然だし	
	3時	ご飯					
	3時	そぼろおにぎり	豚肉	生姜	米・砂糖	醤油・みりん	
	3時	麦茶				麦茶・水	
11木	昼食	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
			豚の塩炒め	豚肉	白菜・人参・もやし・にんにく・生姜	サラダ油・片栗粉	鶏がらスープ・塩
			切干大根のかみかみサラダ	鶏肉	切干大根・胡瓜・コーン	砂糖・マヨドレ	醤油・天然だし
	3時	味噌汁	味噌	なす・いんげん		水・天然だし	
	3時	ご飯			米		
	3時	クッキー	玉子		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス	
	3時	牛乳	牛乳				
12金	昼食	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
			鶏の照り焼き	鶏肉	ブロッコリー	サラダ油	醤油・みりん
			*ブロッコリーのマヨ和え		人参・グリーンピース	マヨドレ	醤油・天然だし
	3時	がんもと野菜の煮物	がんもどき	わかめ	砂糖	醤油・天然だし	
	3時	味噌汁	味噌		じゃが芋	水・天然だし	
	3時	ご飯			米		
	3時	お豆腐スコーン	豆腐		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー	
	3時	牛乳	牛乳				
13土	昼食	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
			ナポリタンスパゲティ	ウィンナー	人参・玉葱・ピーマン	スパゲティ・サラダ油・砂糖	ケチャップ・コンソメ・塩
			ゼリー		青梗菜・玉葱	ゼリーの素	水
	3時	コンソメスープ				コンソメ・醤油・塩・水	
	3時	せんべい			星たべよ		
	3時	麦茶				麦茶・水	
15月	昼食	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
			鶏の味噌マヨ焼き	鶏肉・味噌		マヨドレ・サラダ油	醤油
			*ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草		
	3時	かぼちゃサラダ		南瓜・コーン・玉葱・レーズン	マヨドレ	水・天然だし・塩・醤油	
	3時	すまし汁		えのき茸	焼麩		
	3時	ご飯			米		
	3時	豆乳キャロット蒸しパン	豆乳	人参	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー	
	3時	牛乳	牛乳				



# 6月の献立表【完了期】

増美保育園 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16日	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚肉と高野豆腐の旨煮 わかめの酢の物 味噌汁 ご飯	豚肉・高野豆腐 味噌	大根・人参・絹さや わかめ・もやし・えのき草 オクラ	サラダ油・砂糖 砂糖 里芋 米	醤油・天然だし 酢・塩・醤油 水・天然だし
		3時	あじさいゼリー 麦茶			ぶどうゼリーの素・クールゼリーの素	水 麦茶・水
17日	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	さげのバター醤油焼き *にんじんの甘煮 ブロッコリーのごま和え コンソメスープ ご飯	さげ	人参 ブロッコリー・赤ピーマン・コーン ほうれん草・人参	マーガリン・サラダ油 砂糖 胡麻・砂糖 米	料理酒・醤油 塩 醤油 コンソメ・塩・水
		3時	のり塩焼きポテト 麦茶		青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩 麦茶・水
18日	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	タンメン風うどん ほうれん草の菜種和え バナナ	豚肉・ナルト 玉子	白菜・もやし ほうれん草 バナナ	うどん・サラダ油・胡麻油・砂糖	水・鶏がらスープ・醤油・料理酒・塩 醤油・和風だし
		3時	梅チーズおにぎり 麦茶	かつお節・チーズ	練り梅	米	麦茶・水
19日	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏肉と野菜の春雨炒め 大豆のツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 大豆・ツナ 味噌	きゃべつ・もやし・人参 玉葱・コーン 大根・大根の葉	春雨・サラダ油・胡麻油 マヨドレ 米	水・鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		3時	ココア焼き揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・ミルクココア・砂糖	
20日	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	五目チャーハン ゼリー 味噌汁	豚肉・ナルト・玉子 味噌	長葱・人参・枝豆 玉葱・わかめ	米・サラダ油 ゼリーの素	鶏がらスープ・水・塩・醤油 水 水・天然だし
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
22日	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のおろし煮 ブロッコリーとコーンサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐・味噌	大根・絹さや コーン・ブロッコリー・人参 小松菜	サラダ油・砂糖 米	醤油・料理酒・みりん・水 酢・塩 水・天然だし
		3時	キャラメルプリン 麦茶	牛乳		キャラメルプリンの素	水 麦茶・水
23日	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ボークハヤシライス ピクルス マスカットゼリー	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく 大根・胡瓜・人参・黄パプリカ	じゃが芋・サラダ油・米 砂糖 マスカットゼリーの素	丸対応ハヤシフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩 水
		3時	さつま芋きな粉 牛乳	きな粉 牛乳		さつま芋・マーガリン・砂糖	
24日	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉豆腐 もやしの和風和え 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 かつお節 味噌	玉葱・人参・干し椎茸 きゃべつ・もやし 豆苗	砂糖・片栗粉・サラダ油 じゃが芋 米	天然だし・醤油・みりん・水 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	かぼちゃもち 麦茶	牛乳	南瓜	片栗粉・マーガリン・サラダ油・砂糖	醤油・バニラエッセンス 麦茶・水
25日	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	チキンのトマト煮込み ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ 食パン	鶏肉	玉葱・ぶなしめじ・人参・水煮トマト ほうれん草・コーン いんげん・きゃべつ	サラダ油 サラダ油 食パン	ケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩 コンソメ・塩・水
		3時	ごまわかめおにぎり 麦茶		わかめ	米・胡麻	麦茶・水
26日	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	のり塩焼きから揚げ *青梗菜のお浸し リボンマカロニサラダ コンソメスープ とうもろこしごはん	鶏肉 かつお節 ロースハム	にんにく・生姜・青のり粉 青梗菜 人参・胡瓜 きゃべつ・玉葱 コーン	片栗粉・小麦粉・サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ 米	醤油・塩・鶏がらスープ・料理酒 醤油・天然だし コンソメ・塩・水 料理酒・塩
		3時	バナナケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	バナナ	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
27日	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きうどん ゼリー 中華スープ	豚肉・かつお節	人参・玉葱・きゃべつ もやし・わかめ	うどん・サラダ油 ゼリーの素 胡麻油	醤油・塩・料理酒・みりん・鶏がらスープ 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	せんべい 麦茶			里たべよ	麦茶・水
29日	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の醤油こうじ焼き *茹でブロッコリー 厚揚げの照り煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 厚揚げ 味噌	ブロッコリー 枝豆 玉葱・人参	砂糖・サラダ油 胡麻油・砂糖・胡麻 米	醤油・みりん・塩こうじ 塩 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし
		3時	豆乳きな粉蒸しパン 麦茶	豆乳・きな粉	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
30日	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ひき肉とチーズの玉子焼き ひじきサラダ 味噌汁 わかめご飯	玉子・豚肉・チーズ 油揚げ・味噌	玉葱・人参・グリーンピース ひじき・コーン・きゃべつ・人参 もやし わかめ	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	塩・ケチャップ 酢・塩 水・天然だし
		3時	豆腐ココアブラウニー 牛乳	豆腐・豆乳 牛乳		砂糖・サラダ油・小麦粉・純ココア	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています

