

6月の献立表

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	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトパバロア	豚肉 牛乳	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 胡瓜・コーン	サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ パバロアの素	乳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 塩 水
		3時	三温糖のスナッヂ 麦茶			焼麩・マーガリン・サラダ油・三温糖	麦茶・水
2月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏のマーマレード焼き *小松菜の煮浸し ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐 油揚げ・味噌	にんにく・生姜 小松菜 ひじき・人参・絹さや オクラ	マーマレードジャム・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	醤油 和風だし・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	味噌蒸しパン 牛乳	豆乳・味噌 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
3月	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	お好み焼き風玉子焼き ブロッコリーの味噌炒め すまし汁 菜飯ご飯	玉子・豚肉・かつお節 味噌	きゃべつ・青のり粉 ブロッコリー・人参・玉葱 わかめ 菜めしご飯の素	サラダ油・マヨドレ サラダ油・砂糖 そうめん 米	醤油・中濃ソース みりん 水・天然だし・塩・醤油
		3時	いちごジャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		いちごジャム・砂糖	麦茶・水
4月	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ちゃんこうどん ほうれん草のごまサラダ バナナ	鶏肉・油揚げ ツナ	白菜・人参・大根 ほうれん草・もやし・赤ピーマン バナナ	うどん 胡麻・砂糖	水・天然だし・めんつゆ 醤油
		3時	枝豆コーンおにぎり 麦茶		枝豆・コーン	米	和風だし・醤油 麦茶・水
5月	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ピビンバ丼 大根のサラダ 中華スープ	豚肉	にんにく・生姜・ほうれん草・もやし・人参 大根・胡瓜・コーン かいわれ大根・玉葱	サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油・米 サラダ油・砂糖 胡麻油	醤油・塩 酢・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マヨチーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
6月	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚丼 ゼリー 味噌汁	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・グリーンピース わかめ	サラダ油・砂糖・米 ゼリーの素	天然だし・料理酒・醤油・みりん 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
8月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のコーンクリーム焼き コールスローサラダ コンソメスープ ロールパン	鶏肉	クリームコーン きゃべつ・人参 青梗菜・大根	サラダ油・マヨドレ マヨドレ・砂糖 ロールパン	塩 酢・塩 コンソメ・醤油・塩・水
		3時	ブランマンジェ 麦茶	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 麦茶・水
9月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 春雨スープ	豆腐・豚肉・味噌	白葱・にんにく・生姜・いんげん もやし・青梗菜・人参 大根の葉	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉・米 春雨・胡麻油	醤油・鶏がらスープ・水 醤油・みりん・酢・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	コーンケーキ 麦茶	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 麦茶・水
10月	水	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	白身魚の塩こうじ焼き *茹でブロッコリー きゃべつのおかか和え 味噌汁 ご飯	かれい 油揚げ・かつお節 味噌	ブロッコリー きゃべつ・わかめ 長葱	サラダ油 じゃが芋 米	塩こうじ 塩 醤油 水・天然だし
		3時	そぼろおにぎり 麦茶	豚肉	生姜	米・砂糖	醤油・みりん 麦茶・水
11月	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚の塩炒め 切干大根のかみかみサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 鶏肉 味噌	白菜・人参・もやし・にんにく・生姜 切干大根・胡瓜・コーン なす・いんげん	サラダ油・片栗粉 砂糖・マヨドレ 米	鶏がらスープ・塩 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	クッキー 牛乳	玉子 牛乳		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
12月	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏のカレー風味焼き *ブロッコリーのマヨ和え がんもどきの煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 がんもどき 味噌	ブロッコリー 人参・グリーンピース わかめ	小麦粉・サラダ油 マヨドレ 砂糖 じゃが芋 米	塩・カレー粉 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	お豆腐スコーン 牛乳	豆腐 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
13月	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ナポリタンスパゲティ ゼリー コンソメスープ	ウインナー	人参・玉葱・ピーマン 青梗菜・玉葱	スパゲティ・サラダ油・砂糖 ゼリーの素	ケチャップ・コンソメ・塩 水 コンソメ・醤油・塩・水
		3時	せんべい 麦茶			星たべよ	麦茶・水
15月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の味噌マヨ焼き *ほうれん草のおかか和え かぼちゃサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 かつお節	ほうれん草 南瓜・コーン・玉葱・レーズン えのき茸	マヨドレ・サラダ油 マヨドレ 焼麩 米	醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	豆乳キャラット蒸しパン 牛乳	豆乳 牛乳	人参	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー



6月の献立表

増美保育園 2026年



名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

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	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	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	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	タンメン 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	中華麺・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	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	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	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	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	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ボークカレーライス 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	カレー粉・卵対応カレーフレーク・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	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	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	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	のり塩から揚げ *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	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			聖たべよ	麦茶・水
29	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	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



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	457kcal
	たんぱく質	15g	16.1g
	食塩	1.8g	1.6g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	542kcal
	たんぱく質	17g	19.8g
	食塩	2g	1.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります