

令和8年度

6月予定献立表

高野保育園

日曜	曜日	献立名	主な使用材料	乳児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
1	月	魚の塩焼き 添え野菜 きんぴらごぼう ポテトサラダ 牛乳	鯖 レモン もやし 牛蒡 鶏肉 人参 赤ピーマン インゲン 糸こんにゃく ごま 砂糖 しょうゆ じゃが芋 ハム チーズ 胡瓜 みかん マヨネーズ 牛乳	パン	プルーン	牛乳 ウエハース	プリン アラモード
2	火	鶏肉のトマトソース 野菜のポタージュ 和風サラダ 枝豆	鶏肉 ニンニク トマト 玉葱 しめじ コンソメ じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 牛乳 ルウ 大根 ちくわ 胡瓜 人参 もやし ごま 酢 マヨネーズ かつお 枝豆	飯	白す干し	フルーツ	チーズサブレ
3	水	冷奴風 豚肉と茄子の炒め ゆかり和え コーン	豆腐 トマト 白す干し ぼん酢 豚肉 茄子 玉葱 人参 赤・青ピーマン しめじ コンソメ しょうゆ オイスターソース ゆかり キャベツ 小松菜 胡瓜 もやし コーン	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	たぬきおにぎり 2以下 ツナおにぎり
4	木	鮭のコーンフレーク揚げ 添え野菜 肉じゃが 海藻サラダ	鮭 コーンフレーク ヨーグルト マヨネーズ 小麦粉 油 キャベツ じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 枝豆 糸こんにゃく 煮干し 海藻 ハム 春雨 胡瓜 赤ピーマン 青じそトレッシング	飯	ひじき	ヨーグルト	甘夏の パウンドケーキ
5	金	豚肉の生姜焼き 添え野菜 切干大根と大豆の炒め煮 ブロッコリーの甘酢	豚肉 しょうが みりん しょうゆ もやし 切干大根 ちくわ 大豆 人参 油揚げ 葱 煮干し ブロッコリー ツナ パイナップル 胡瓜 人参 酢 砂糖	めん	野菜	ゼリー	レースンサンド
6	土	カレーライス (3上)アップルジュース (3未) フルーツ 牛乳	米 牛肉 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース ニンニク りんご ルウ (3上)福神漬 アップルジュース (3未)バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
8	月	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 小松菜とツナの炒め煮 納豆和え 牛乳	鶏肉 ニンニク しょうが 卵 しょうゆ 小麦粉 片栗粉 油 ブロッコリー 小松菜 もやし ツナ 赤ピーマン ソース 納豆 塩昆布 キャベツ 人参 胡瓜 牛乳	飯	ふりかけ	100%ジュース ボーロ	フルーツあんみつ 3未 フルーツポンチ
9	火	さわらの中華焼き 添え野菜 みそ汁 アスパラサラダ レバー煮	さわら 玉葱 ニンニク しょうゆ ごま油 もやし じゃが芋 玉葱 ワカメ 油揚げ 人参 葱 みそ 煮干し アスパラガス キャベツ ハム 胡瓜 赤ピーマン マヨネーズ レバー煮	飯	ゆかり	ゼリー	チーズジャム トースト
10	水	茄子のミートグラタン ◇煮干しカリント たくあん和え	茄子 合挽肉 玉葱 マッシュルーム 人参 トマト しめじ ルウ ケチャップ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 煮干し ごま たくあん 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参	パン	牛乳	フルーツ	枝豆クッキー
11	木	魚の梅煮 ベークドポテト 豚と野菜のごまトレッシング	さば 昆布 しょうが みりん しょうゆ 梅 小松菜 じゃが芋 チーズ バター コンソメ 牛乳 豚肉 スッキーニ もやし キャベツ 人参 ごま 酢 みそ 砂糖 ごま油	飯	菜	ヨーグルト	サラダうどん
◎12	金	ホットケーキ(3上) チキンバー 添え野菜 マセドアンサラダ フルーツ アップルジュース	ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン チョコシロップ メープルシロップ(3上) チキンバー 油 ブロッコリー アスパラガス じゃが芋 胡瓜 トマト ハム コーン マヨネーズ パイナップル アップルジュース	パン	チーズ	牛乳 Caせんべい	アイスクリーム 2以下 ヨーグルト
13	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ 人参 コーン もやし 葱 煮干し 鶏がら コンソメ みりん しょうゆ ごま油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
15	月	豚肉のヨーグルトソース 添え野菜 煮浸し 白す和え	豚肉 みりん しょうゆ 小麦粉 オリーブ油 ヨーグルト レモン マヨネーズ 玉葱 千金菜 鶏肉 椎茸 赤ピーマン もやし 白す干し キャベツ 人参 胡瓜 ごま しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	麩のラスク 2以下 ビスケット
16	火	鮭の南蛮漬け 中華スープ マカロニサラダ プルーン	鮭 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 赤・青・黄ピーマン 人参 酢 卵 玉葱 椎茸 コーン 葱 鶏がら しょうが マカロニ ベーコン チーズ 胡瓜 人参 マヨネーズ プルーン	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー
※17	水	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 ひじきと枝豆の炒め煮 中華サラダ	鶏肉 ニンニク しょうゆ マーマレード ブロッコリー 干ひじき ちくわ 枝豆 牛蒡 人参 葱 煮干し キャベツ 豚肉 しめじ ごま油 赤ピーマン 胡瓜 もやし 酢 ごま油	飯	ゆかり		(3上) ヨーグルトケーキ
18	木	魚のバター風味焼き 添え野菜 ラタトゥイユ かみかみサラダ	さわら しょうゆ バター 小麦粉 もやし ベーコン トマト 南瓜 茄子 スッキーニ 玉葱 赤・黄ピーマン ニンニク コンソメ 牛蒡 鶏ささ身 切干大根 胡瓜 人参 マヨネーズ ごま	めん	野菜	フルーツ	きな粉メープル トースト
19	金	豆腐のステーキそぼろあんかけ カラフルピーマンのソース炒め パンサンスー 牛乳	豆腐 小麦粉 オリーブ油 鶏ひき肉 玉葱 人参 椎茸 枝豆 煮干し ツナ 人参 赤・黄・青ピーマン もやし ソース 春雨 ハム 錦糸卵 トマト 胡瓜 みかん ごま油 牛乳	パン	プルーン	ゼリー	メロン
20	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 牛蒡 人参 大根 里芋 葱 煮干し みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
22	月	和風ハンバーグ 添え野菜 すまし汁 たらこ和え フルーツ	合挽肉 玉葱 人参 高野豆腐 豆腐 卵 バター おろしソース もやし 蒲鉾 えのき 麩 人参 ワカメ 三つ葉 煮干し しょうゆ たらこ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 甘夏	飯	ふりかけ	ヨーグルト	トマト 蒸しパン
23	火	鯖と野菜のレモン風味 もやしと挽肉のカレー炒め お浸し	さば レモン 玉葱 人参 しめじ しょうゆ もやし 合挽肉 玉葱 じゃが芋 コーン カレールウ キャベツ 小松菜 人参 かつお しょうゆ	パン	牛乳	ゼリー	梅ごま おにぎり
24	水	マーボー豆腐 ◇ちくわチーズ 中華きゅうり 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ニンニク しょうが 玉葱 葱 人参 筍 椎茸 ニラ 煮干し ケチャップ みそ ちくわ チーズ 胡瓜 鶏ささ身 トマト もやし ごま油 ごま 酢 しょうゆ 牛乳	飯	きな粉	100%ジュース プルーン	じゃが芋の チヂミ
25	木	魚の西京焼き 添え野菜 炒り豆腐 ニラサラダ	さけ しょうが 白みそ みりん ブロッコリー 豆腐 鶏肉 牛蒡 人参 椎茸 インゲン ニラ ハム 卵 トマト 胡瓜 もやし みかん ごま油 酢 しょうゆ ごま	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	南瓜 ドーナツ
26	金	彩り野菜のキッシュ風 ピーマンの五目炒め おかか和え	卵 ほうれん草 ベーコン 人参 マッシュルーム スッキーニ チーズ 生クリーム ケチャップ ピーファン ツナ 椎茸 筍 ニラ 赤ピーマン オイスターソース ごま油 キャベツ 人参 小松菜 もやし かつお	パン	牛乳	フルーツ	レモン クッキー
27	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 もやし 人参 ピーマン キャベツ かつお お好みソース ウスターソース バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
29	月	豚肉のチーズピカタ 添え野菜 卵の花煮 ごま和え	豚肉 チーズ 卵 マヨネーズ 小麦粉 パセリ キャベツ ケチャップ おから ちくわ 椎茸 糸こんにゃく 人参 牛蒡 絹さや 煮干し 小松菜 胡瓜 もやし 赤ピーマン ごま	パン	牛乳	ゼリー	アップルパイ 2以下 米粉のタルト
30	火	◆南瓜とちくわのかき揚げ 煮豆 キャベツの甘酢	南瓜 玉葱 干ひじき ちくわ 人参 枝豆 えび(3上) 小麦粉 卵 油 うずら豆 砂糖 キャベツ 鶏ささ身 胡瓜 もやし 赤ピーマン 酢 しょうゆ ごま	飯	菜	牛乳 ウエハース	ハムマヨ マフィン

◎ 12日(金) 誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません。
三歳以上児はお箸だけ用意してください。
2組以下◇は、野菜の白す干し煮◆は、魚のそぼろあんかけになります。
※もも・ばら組ふれあい参観日です。是非、給食の様子をみてあげて下さいね。



◆丈夫な歯や骨を作ろう◆

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や骨を作るカルシウムは牛乳などの乳製品・小魚類・大豆製品・緑黄色野菜などに多く含まれます。カルシウムの吸収を助ける働きをするビタミンDを多く含む食品(魚類・きのこ類など)と一緒に摂取することを心がけるようにしましょう。