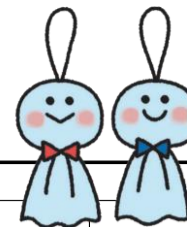




# 6がつのこんだてひょう



2026年06月

しろま保育園

日 曜	材 料 名		材 料 名			
	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
15月	給食	チキンナゲット 切り昆布の煮物 豆腐すまし汁	小麦粉、マヨネーズ	鶏むね肉、鶏ひき肉、卵 ちくわ、油揚げ 木綿豆腐	しめじ、にんじん、ごぼう、刻みこんぶ こまつな、にんじん、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう しょうゆ、本みりん、かつおだし、酒 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
02月	午後おやつ	牛乳 マーマレードスコーン	ホットケーキ粉、油	牛乳 ヨーグルト(無糖)	マーマレード	
16日		牛乳 鶏肉の照焼 れんこんのごまだれ キャベツのたまごスープ	油、微細米粉、きび砂糖、片栗粉 きび砂糖 片栗粉	鶏もも肉 白ねりごま 卵	しょうが れんこん、コーン缶、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、水菜	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩、白こしょう ゼリーの素
03日	サラダのにんじんは すりおろします。に んじんの細胞壁が壊 れβカロテンなどの 栄養を効率よく摂取 できます	牛乳 かじきの竜田揚げ さつまいものにんじんサラダ みそ汁	油、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	牛乳 めかじき	しょうが にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ、こまつな、切り干しだいこん	しょうゆ、酒 食塩 煮干し、かつおだし
04日	4日から10日は 「歯と口の健康週 間」です	牛乳 チリコンカーン ブロッコリーのサラダ	油 マヨネーズ	牛乳		
18日	虫歯予防には歯 磨きはもちろんで すが、食べものを	ワンタンスープ お茶 たこ焼き風おにぎり	ワンタンの皮、ごま油 米	豚ひき肉、だいず(乾) 豚肉、なると	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく ブロッコリー、コーン缶、にんじん もやし、ゆで竹のこ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん	ケチャップ、コンソメ、カレー粉 食塩 しょうゆ(うすくち)、中華スープ、食塩
05日	よく噛んで唾液を たくさん出すこと、 だらだら食べをし ないことも虫歯予 予防になります	牛乳 ポークカレー のり酢和え 果物	じゃがいも、小麦粉、油	牛乳 しらす干し	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが もやし、こまつな、にんじん、焼きのり バナナ	ケチャップ、コンソメ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ、食塩
08月	高野豆腐は豆腐 を凍らせた後、脱 水・乾燥させたも のです。カルシウ ムが生の豆腐の 5倍、鉄分は7倍 近くあるそうです	牛乳 高野豆腐のそぼろあん キャベツのツナあえ 中華スープ	片栗粉、きび砂糖、油 油 ごま油	牛乳 しらす干し	にら	しょうゆ、食塩
23日	高野豆腐は豆腐 を凍らせた後、脱 水・乾燥させたも のです。カルシウ ムが生の豆腐の 5倍、鉄分は7倍 近くあるそうです	牛乳 餃子の皮ピザ ヨーグルト	ぎょうざの皮	牛乳 とろけるチーズ、ウインナー	コーン缶、ピーマン	ケチャップ
09日		鶏肉とじゃが芋のあまから揚げ きゅうりのゆかり和え みそ汁	じゃがいも、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳 絹ごし豆腐		しょうゆ、酒、本みりん、食塩 ゆかり粉、食塩 煮干し、かつおだし
24日	水	牛乳 焼きだんご	白玉だんご粉、油	牛乳 絹ごし豆腐		甘納豆
10日	10日は献立検討 会です。 園長、調理員、栄 養士で献立につ いて話あいます	牛乳 豚肉の塩こうじ炒め 大豆のカレーあげ コーンチャウダー	塩こうじ、油 片栗粉、油、きび砂糖 じゃがいも、微細米粉	牛乳 豚肉	もやし、たまねぎ、ピーマン、黄・赤ピーマン キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん	本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒 しょうゆ、カレー粉 コンソメ、食塩
25日	木	10日(水)ジョア、せんべい 25日(木)牛乳、パンせんべい	フランスパン、マヨネーズ	牛乳 粉チーズ		せんべい パセリ粉
11日	みそは、白馬味 噌組合のおみそ 使用しています 原料の大豆も白 馬で収穫された ものです	牛乳 ひじき団子のあんかけ のり塩ナムル みそ汁	片栗粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 白ごま	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが もやし、こまつな、にんじん、細切のり えのきたけ、小ねぎ	しょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 煮干し、かつおだし
29日	木	牛乳 チーズクッキー	小麦粉、きび砂糖	牛乳 バター、牛乳、粉チーズ		
12日	白馬のおいしさを 感じてもらえたら うれしいですね	牛乳 魚のレモン風味 納豆和え マロニースープ	米の粉、きび砂糖、油 マロニー	牛乳 たら ひきわり納豆、かつお節 鶏ひき肉	レモン果汁 キャベツ、ほうれんそう、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう しょうゆ コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)
30日	火	牛乳 ごまトースト	食パン、きび砂糖	牛乳 黒ねりごま、バター		
19日	季節の献立の日	牛乳 ご飯 ツナたまふりかけ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 果物 かぼちゃのスープ ヨーグルト	米 きび砂糖 しらたき、きび砂糖	牛乳 ツナ油漬、卵、バター 豚肉	ごぼう、えのきたけ メロン かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、食塩
19日(金)	季節の献立の日			白ごはんはいりません		
26日(金)	誕生日会			〃		

\* 献立は変更になる場合があります

