

令和8年6月 献立表(A:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体を つくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳	米 トマトケチャップ カレールフ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ
2	火	牛乳	ごはん 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 *黒糖もち	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん ねぎ
3	水	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 だし昆布	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ
4	木	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 クッキー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ
5	金	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめ中華スープ	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ
6	土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ
8	月	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ
9	火	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい チーズ	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん ねぎ
10	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ みかん(缶) もも(缶)
11	木	牛乳	(パン) レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳 いりこ	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース あられ	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
12	金	牛乳	ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ 鶏からスープの素 酒 みりん てんぷら粉 マヨネーズ 酢 サラダ油 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ(赤) ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ ネーブルオレンジ
13	土	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ
15	月	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しごぼう にんじんジュース
16	火	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳	米 トマトケチャップ カレールフ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ
17	水	牛乳	ごはん 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 *黒糖もち	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん ねぎ
18	木	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきたにんじんのみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 煮干し みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ
19	金	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめ中華スープ	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ
20	土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ
22	月	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ
23	火	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 だし昆布	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ
24	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ みかん(缶) もも(缶)
25	木	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい チーズ	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん ねぎ
26	金	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しごぼう にんじんジュース
27	土	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ
29	月	牛乳	(パン) レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳 いりこ	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース あられ	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
30	火	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
種の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※12日はお誕生日献立です。
※栄養価は、日本食品成分表(八訂)を用いて算出した値を記載しています。エネルギーについては、参考までに日本食品成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えますことがありますが、これまでと給食の提供量は変わっておりません。

月平均栄養価	年齢	区分	I味* - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	457(483)	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	1.5
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	528(556)	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8