

# 2026年 6月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3~5歳児

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15 29	月	牛乳 動物ビスケット	わかめうどん 肉じゃが	うどん、鶏もも肉、カットわかめ、たまねぎ、青ネギ、うすくちしょうゆ、みりん かつおだし、だし昆布 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、みりん しょうゆ、かつおだし	牛乳 青菜おにぎり 米、青菜おにぎり	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 20.8 g
2	16 30	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め 和風ドレッシングサラダ もずくスープ	米 豚肉、食塩、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、なたね油 片栗粉、砂糖、みりん、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 24.9 g
3	17	水	牛乳 星のバフ	ガバオライス 春雨サラダ チンゲン菜スープ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なす、にんにく、酒、砂糖 みりん、しょうゆ、オイスターソース、なたね油 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、油、黒砂糖、砂糖	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 20.1 g
5	19	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の塩こうじ焼き ピーマンとちくわの甘辛炒め 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 さけ、酒、米こうじ ピーマン、赤ピーマン、ちくわ、砂糖、みりん、酒、しょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ おたふく焼きそばソース、ケチャップ、なたね油	エネルギー 472 Kcal たんぱく質 24.1 g
6	20	土	お茶 星のバフ	豚丼 きゅうりの塩昆布あえ 豆腐のすまし汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ かつおだし きゅうり、塩こんぶ 木綿豆腐、カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	お茶 お菓子	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 20.9 g
8	22	月	牛乳 動物ビスケット	ちゃんぽん トマトときゅうりの甘酢和え	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かまぼこ、しめじ、ちゃんぽんスープ トマト、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 456 Kcal たんぱく質 21.1 g
9		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん かき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 もやしのみそ汁	米 たまねぎ、ちくわ、にんじん、食塩、ベーキングパウダー、小麦粉、なたね油 きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、米みそ	牛乳 オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁、三温糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 14.4 g
10	24	水	牛乳 星のバフ	ビーフカレー ハムとキャベツのコールスロー ミニゼリー	米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールー、なたね油 キャベツ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨドレ、砂糖、酢、食塩 動物ミニゼリー	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 15 g
11	25	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ わかめスープ	米 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、なたね油、かぼちゃ	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 24.7 g
12		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ マカロニサラダ なすのみそ汁	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン缶、マヨドレ	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23.6 g
13	27	土	お茶 星のバフ	ホットドッグ ラタトゥイユ	コッペパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ たまねぎ、上マト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、にんにく、食塩、ケチャップ、中濃ソース	お茶 お菓子 ※27日は半日保育のためおやつはありません	エネルギー 448 Kcal たんぱく質 12.4 g
18		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チリコンカン とうもろこし キャベツのスープ	米 大豆水煮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、カットトマト、ケチャップ うすくちしょうゆ、ウスターソース、食塩 とうもろこし キャベツ、たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 20.8 g
23		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏の唐揚げ スパサラダ 豆腐とえのきのスープ	米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 サラダ用スラゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 23.2 g
26		金	牛乳 動物ビスケット	炒飯 野菜とベーコンのコンソメスープ デラウェア	米、かにかまぼこ、コーン缶、青ネギ、中華だし、しょうゆ、なたね油 たまねぎ、にんじん、キャベツ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ ぶどう	牛乳 ジャムパン 菓子パン	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 13.8 g
4	誕生会	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チキンナゲット ナポリタン ブロッコリーのグリーンサラダ オニオンスープ	米 鶏ひき肉、おから、絹ごし豆腐、片栗粉、マヨドレ、コンソメ、油 スラゲティ、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、なたね油 キャベツ、ブロッコリー、酢、なたね油、うすくちしょうゆ たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 抹茶蒸しようかん いんげんまめこしあん、かんてん、抹茶、砂糖	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 21.8 g

## 6月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>  
**エネルギー 508kcal**  
**たんぱく質 20.7g**  
**脂質 15.6g**  
**炭水化物 71.3g**  
**食塩相当量 2.1g**

### エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

### たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

### 脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

### 6月が旬の食べ物

- ・きゅうり
- ・なす
- ・ピーマン
- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・いんげん