

# 2026年06月 献立表

えぶち保育園

日	曜	献立名				栄養価	
		昼食	午後おやつ	赤	黄		緑
		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
1	月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き だいごんとにんじんのツナ和え みそ汁(高野豆腐・にら)	牛乳 野菜とウインナーのケーキ	鶏もも肉★ ツナ水煮 缶 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ウ ィンナー★	米 油 マーメレード ジャム★ ホットケー キ粉★	たまねぎ だいごん にんじん にら ミック スベジタブル	エネルギー:476kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 炭水化物:69.2g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.6g
2	火	ごはん チャーホーサイ(キャベツ・にんじん) こまつなとしめじのナムル 中華スープ(生揚げ・ねぎ) バナナ	牛乳 シュガートースト	豚肉(もも)★ 生揚げ ★ 牛乳★	米 はるさめ ごま油 ★ 白いりごま★ 食 パン★ 油 砂糖	キャベツ にんじん しょうが にんにく こ まつな しめじ 切干大 根 ねぎ バナナ★	エネルギー:519kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.9g 炭水化物:76.8g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.6g
3	水	鶏とえのきの甘辛丼 ポテトサラダ(きゅうり・玉ねぎ) みそ汁(切干・豆腐)	牛乳 お麩ラスク(ココア)	鶏もも肉★ 刻みのり 木綿豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★	米 油 砂糖 じゃがい も マヨネーズタイプ調 味料★ 焼きふ★	えのきたけ にんじん きゅうり たまねぎ コーン 切干大根	エネルギー:450kcal たんぱく質:20.7g 脂質:13.6g 炭水化物:67.2g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.2g
4	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(もやし・わかめ)	牛乳 みかんマフィン	鶏むね★ 挽きわり納 豆★ カットわかめ 米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 ごま油★ 白いり ごま★ 砂糖 ホット ケーキ粉★ 油	ねぎ にんにく ほうれ ん草 にんじん もやし みかん缶 オレン ジジュース★	エネルギー:478kcal たんぱく質:21.8g 脂質:14.5g 炭水化物:69.6g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.7g
5	金	夏野菜カレー キャベツとだいごんのフレンチサラダ たまねぎたっぷりスープ	牛乳 コーンフレークおこし	豚肉(もも)★ 牛乳★	米 油 小麦粉★ 砂 糖 コーンフレーク★ マシュマロ★	かぼちゃ ズッキーニ にんじん にんにく ト マトピューレー キャベ ツ だいごん たまねぎ コーン パセリ粉	エネルギー:516kcal たんぱく質:15.3g 脂質:17.0g 炭水化物:79.9g カルシウム:170mg 食塩相当量:0.8g
6	土	中華丼 大根とチンゲン菜のサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 人参おかかおにぎり	牛乳★ 豚肉(もも)★ 削り節 みそ(淡色辛 みそ)★	ごま油★ 米 砂糖 片栗粉 油	チンゲンサイ なす たまねぎ にんじん だいごん ほうさい	エネルギー:596kcal たんぱく質:24.4g 脂質:21.0g 炭水化物:83.0g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.8g
8	月	ごはん ぶり大根 きゅうりとにんじんのゆかり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 クッキー	ぶり 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 クッキー★	だいごん しょうが キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ た まねぎ	エネルギー:513kcal たんぱく質:18.8g 脂質:18.2g 炭水化物:73.2g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.4g
9	火	豚のスタミナ丼 味噌ポテト すまし汁(こまつな・麩)	牛乳 彩り納豆チャーハン	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★ 挽きわり納豆★	米 油 砂糖 じゃがい も 焼きふ★ ごま油 ★	たまねぎ にんじん にら にんにく こまつ な ミックスベジタブル	エネルギー:497kcal たんぱく質:20.4g 脂質:12.4g 炭水化物:81.1g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.0g
10	水	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) ほうれん草と切干ののり和え すまし汁(ごぼう・葉ねぎ)	牛乳 ストロベリースコーン	生揚げ★ 鶏ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 焼きのり 牛乳★	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉★ い ちごジャム	たまねぎ にんじん ほうれん草 切干大 根 ごぼう 葉ねぎ	エネルギー:501kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.5g 炭水化物:77.0g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.3g
11	木	ミートスパゲッティ キャベツとパプリカのツナサラダ 豆乳ポタージュ(アスパラ・じゃがいも)	牛乳 おやつきのこの炊き込みご飯	豚ひき肉★ ツナ水煮 缶 調整豆乳★ 牛乳 ★ 油揚げ★	スパゲッティ★ 油 砂 糖 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ(黄) アスパラガス クリーム コーン パセリ粉 まい たけ	エネルギー:508kcal たんぱく質:21.2g 脂質:14.4g 炭水化物:80.9g カルシウム:222mg 食塩相当量:1.8g
12	金	ごはん 鶏の野菜あんかけ かぼちゃとハムのマヨサラダ みそ汁(油揚げ・だいごん)	牛乳 きなこケーキ(粉糖)	鶏もも肉★ ハム★ 油揚げ★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな粉★	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズタイプ調味 料★ 小麦粉★ 粉糖	たまねぎ にんじん し めじ チンゲンサイ か ぼちゃ パセリ粉 だい ごん	エネルギー:526kcal たんぱく質:21.5g 脂質:16.7g 炭水化物:77.6g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.4g
13	土	ふりかけごはん 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ(ごぼう・長ねぎ)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳★ 鶏もも肉★ 木綿豆腐★ きな粉★	米 マカロニ★ 砂糖 片栗粉 油	カットトマト缶 かぼ ちゃ グリンピース コーン ごぼう たまね ぎ にんじん ねぎ	エネルギー:574kcal たんぱく質:27.5g 脂質:15.0g 炭水化物:88.4g カルシウム:282mg 食塩相当量:1.6g
19	金	夏野菜カレー キャベツとだいごんのフレンチサラダ たまねぎたっぷりスープ	牛乳 オニオンパン	豚肉(もも)★ 牛乳★ ベーコン★ 調整豆乳 ★	米 油 小麦粉★ 砂 糖	かぼちゃ ズッキーニ にんじん にんにく ト マトピューレー キャベ ツ だいごん たまねぎ コーン パセリ粉	エネルギー:553kcal たんぱく質:17.6g 脂質:20.3g 炭水化物:79.5g カルシウム:220mg 食塩相当量:0.8g
26	金	コンライス 宮崎県・チキン南蛮 ブロッコリーとにんじんのおかか和え みそ汁(ごぼう・豆腐)	牛乳 あじさいゼリー メロン	鶏もも肉★ 削り節 木綿 豆腐★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★ 粉かんで ん	米 片栗粉 油 マヨ ネーズタイプ調味料★ 砂糖	コーン しょうが たま ねぎ パセリ粉 ブロッ コリー にんじん ごぼ う ぶどうジュース り んごジュース★ メロン	エネルギー:499kcal たんぱく質:20.2g 脂質:14.8g 炭水化物:78.1g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.8g
29	月	ごはん 鶏とだいごんの煮物 にんじんしりしり みそ汁(高野豆腐・にら)	牛乳 野菜とウインナーのケーキ	鶏もも肉★ ツナ水煮 缶 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ウ ィンナー★	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉★	だいごん しめじ にん じん にら ミックスベ ジタブル	エネルギー:461kcal たんぱく質:20.6g 脂質:13.7g 炭水化物:68.1g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.4g
30	火	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) キャベツとにんじんのナムル みそ汁(なめこ・ねぎ) バナナ	牛乳 シュガートースト	木綿豆腐★ 豚肉(も も)★ 削り節 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★	米 片栗粉 油 ごま 油★ 白いりごま★ 食パン★ 砂糖	こまつな キャベツ に んじん なめこ ねぎ バナナ★	エネルギー:513kcal たんぱく質:22.8g 脂質:17.1g 炭水化物:72.7g カルシウム:278mg 食塩相当量:1.6g
※おやつ(乳児のみ):月・水・金…カップヨーグルト 火・木・土…牛乳、お煎餅 「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供) 歯科健診のため6/11(木):カップヨーグルト、6/12(金):牛乳、お煎餅の提供となります。						月平均値	
※夕間食:おにぎり(月:おかか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ) ★は28大アレルゲンが含まれる食品です。						エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
						507kcal 20.6g 16.5g 74.4g 214mg 1.5g	

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 大根	16	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、キャベツ 小松菜	米 豚肉 人参、キャベツ 小松菜
2	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、キャベツ 小松菜	米 豚肉 人参、キャベツ 小松菜	17	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり
3	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり	18	木	米 カレー 人参	米 カレー 人参、ほうれん草 じゃが芋	米 カレー 人参、ほうれん草 じゃが芋
4	木	米 カレー 人参	米 カレー 人参、ほうれん草 じゃが芋	米 カレー 人参、ほうれん草 じゃが芋	19	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 キャベツ、大根	米 豚肉 かぼちゃ、人参 キャベツ、大根
5	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 キャベツ、大根	米 豚肉 かぼちゃ、人参 キャベツ、大根	20	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜
6	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜	22	月	米 カレー 大根	米 カレー 大根、キャベツ 人参、かぼちゃ	米 カレー 大根、キャベツ 人参、かぼちゃ
8	月	米 カレー 大根	米 カレー 大根、キャベツ 人参、かぼちゃ	米 カレー 大根、キャベツ 人参、かぼちゃ	23	火	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 じゃが芋、小松菜	米 豚肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋、小松菜
9	火	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 じゃが芋、小松菜	米 豚肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋、小松菜	24	水	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 ほうれん草、じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 ほうれん草、じゃが芋
10	水	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 ほうれん草、じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 ほうれん草、じゃが芋	25	木	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋
11	木	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋	26	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、じゃが芋
12	金	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	米 カレー かぼちゃ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜	27	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ
13	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	29	月	米 焼きふ じゃが芋	米 鶏ささみ 大根、人参 じゃが芋	米 鶏ささみ 大根、人参 じゃが芋
15	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 大根	30	火	米 豆腐 人参	米 豆腐 小松菜、キャベツ 人参、じゃが芋	米 豆腐 小松菜、キャベツ 人参、じゃが芋

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

6月

# 給食だより



梅雨の季節が近づき、気温の変化が大きくなる時期となりました。気温や湿度の変化に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

6月は「食育月間」、また毎月19日は「食育の日」とされています。食べることは、元気に過ごすための大切な力につながります。ご家庭でも、食事の時間を大切にしながら、「食」について楽しく触れる機会を作ってみてください。

## 今月のおたのしみメニュー

【5日(金)チャレンジメニュー】

昼食：たまねぎたっぷりスープ

【19日(金)ピカピカメニュー】

午後おやつ：オニオンパン

【26日(金)郷土料理：宮崎県】

昼食：チキン南蛮



## オニオンパン

### 材料

小カップ6個分

たまねぎ	40g	調整豆乳	80g
ベーコン	28g	小麦粉	80g
コーン	20g	ベーキングパウダー	3.2g(小さじ1弱)
油	12g(小さじ1)	パセリ	0.04g(適量)
コンソメ(顆粒)	2g(小さじ1弱)		

### 作り方

※たまねぎ…みじん切り、ベーコン…短冊切り

- ①油～豆乳を混ぜる。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ③②に玉ねぎ～コーンを加えて、パセリをふり、更に混ぜる。
- ④カップor型に流し入れ、焼く。 オープン：170℃ 18～25分程度

