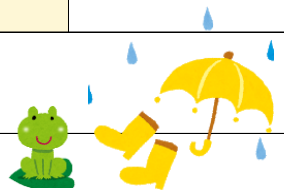
2026年

6月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6
昼食	御飯（麦入り）、大根のそぼろ煮、いんげんのおかか和え、味噌汁、オレンジ	麻婆豆腐丼、もやしのナムル、スープ、メロン	冷やし中華、高野豆腐の唐揚げ、すまし汁、バナナ	御飯、鯖の生姜焼き、炒り卵と大根のサラダ、味噌汁、オレンジ	ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、スープ、メロン	御飯、ポークジンジャー、切干大根のさっぱり塩麹和え、人参のおかかサラダ、バナナ
午後	牛乳、きな粉蒸しパン	牛乳、黒糖ドーナツ	牛乳、チーズトースト	牛乳、人参マフィン	牛乳、ツナチャーハン	麦茶、揚げせんべい
午前	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13
昼食	ドライカレー、ブロッコリーサラダ、コーンソテー、オレンジ	御飯、豚肉と春雨のソテー、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、メロン	スタミナ冷やしラーメン、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ	御飯、タラのフライ風、小松菜の磯和え、豚汁、オレンジ	食パン（いちごジャム）、鶏肉のフリッター　ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、メロン	御飯、鶏肉のマーマレード煮、うま塩きゃべつ、オクラとツナの辛み和え、ごま昆布、バナナ
午後	牛乳、バターホットケーキ	牛乳、桜えびごませんべい	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、かぼちゃカップケーキ	牛乳、わかめ御飯	麦茶、キャラメルコーン
午前	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20
昼食	御飯（麦入り）、すき焼き風煮、ほうれん草とコーンの和え物、味噌汁、オレンジ	☆空・太陽組じゃがいも掘り☆ 御飯、ねぎ塩豚もやし炒め、ほうれん草の和え物、味噌汁、メロン	肉味噌スパゲティ、ごぼうの唐揚げ、小松菜の和え物、すまし汁、バナナ	御飯、鮭の西京焼き、きゃべつのおかか和え、すまし汁、オレンジ	ロールパン、豚肉のバーベキューソース焼き、角切りコロコロサラダ、スープ、メロン	御飯、豆腐ハンバーグ、人参グラッセ、いんげんのごま和え、こんにゃくとツナの炒め煮、バナナ
午後	牛乳、お好み揚げボール	牛乳、大学かぼちゃ	牛乳、りんごトースト	牛乳、あん春巻き	牛乳、味噌焼きおにぎり	麦茶、サッポロポテト
午前	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27
昼食	御飯（麦入り）、鶏じゃが煮、もやしと人参の和え物、味噌汁、オレンジ	☆郷土料理～宮城県～☆ 油麩丼、白菜の浅漬け、はっと汁、メロン	鶏南蛮うどん、ブロッコリーのきんぴら風、かぼちゃの甘煮、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ミルフィーユ豚カツ、里芋の和風ポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン（ブルーベリージャム）、タンドリーチキン、枝豆サラダ、スープ、メロン	御飯、豚肉のジンギスカン風、フレンチマカロニ、一夜漬け、バナナ
午後	牛乳、パリパリそうめんお焼き	牛乳、フルーツカナッペ	牛乳、マヨコーントースト	牛乳、ココアプリン	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	29 牛乳	30				
昼食	御飯（麦入り）、松風焼き、きゃべつときゅうりのさっぱり和え、味噌汁、オレンジ	御飯、肉豆腐、きゃべつの塩昆布和え、味噌汁、メロン				
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、じゃが揚げ餃子				

※献立は材料により変更になる場合があります。

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒にも注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱　②出来あがったら、すぐに食べる　③冷蔵庫で保存する　等　ご家庭でも食品管理には気をつけてくださいね。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	559	22.9	18.6	320	2.3	410	0.36	0.52	35	4.2	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	105	108	127	139	105	229	124	158	206	100	112
3才未満児	476	19.2	16.4	289	1.7	343	0.3	0.48	29	3.3	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	93	94	114	131	81	199	107	150	171	80	94

栄養士