

# 献立表



金城こども園

栄養士：高良 節

2026年06月

●卵 乳アレルギー

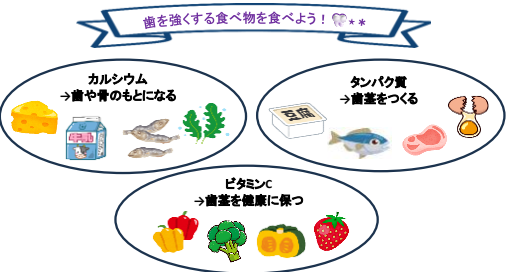
※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
1 月	ご飯、ミートローフ ねばねば梅和え、厚揚げのみそ汁 果物(すいか)	アガラサー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 砂糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	●赤 なつとう、削り節 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	●緑 たまねぎ、にんじん、ニンニク
2 火	へちまハヤシライス、オニオンスープ ミニゼリー、●牛乳	お芋チップ	米(精白米) 紅芋、さつまいも、油	●赤 豚肩ロース	●緑 たまねぎ、にんじん、ニンニク
3 水	ご飯、●魚の塩焼き ナーベラーのんぶしー とうふとアーサーのみそ汁、果物(バナナ)	●おからごま クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	●赤 さば おから、●無塩バター、黒いりごま、豆乳	●緑 へちま、にんじん、万能ねぎ バナナ
4 木	ご飯、テンジャオロース、中華和え 春雨スープ、果物(りんご)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 はるさめ ホットケーキ粉、砂糖	●赤 ぶた肉(もも) ツナ 豆乳、●バター	●緑 もやし、きゅうり、カットわかめ キャベツ、コーン(缶) りんご
5 金	麦ご飯、●魚のトマトソースがけ カレーおからいりちー、キャベツのみそ汁 果物(オレンジ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 ◎食パン、砂糖	●赤 おから、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	●緑 キャベツ、ピーマン、にんじん トマト、コーン(缶)
6 土	ホイコーロー丼、チンゲン菜スープ 果物(オレンジ)	豆腐クッキー	米(精白米)、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	●赤 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	●緑 キャベツ、ピーマン、にんじん トマト、コーン(缶)
8 月	納豆ご飯、●鮭のピカタ、クーブイリチー ゆし豆腐、果物(バナナ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 こんにやく、砂糖 小麦粉、黒砂糖、砂糖	●赤 なつとう さけ(鮭)、●卵 ぶた肉(ばら)、だいたいず(水煮缶) とうふ(ゆし豆腐)	●緑 はちま、おひこぎ、にら、干しいたけ 万能ねぎ ハイナップ
9 火	ご飯、牛肉じゃが キャベツの昆布サラダ 豆腐とえのきのみそ汁、果物(バナナ)	きなこマフィン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、糸こんにやく、砂糖 ごま油 ホットケーキ粉、砂糖、油	●赤 牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	●緑 たまねぎ、にんじん、むき枝豆 キャベツ、にんじん、塩こんぶ えのきたけ(ゆで)、万能ねぎ バナナ
10 水	きびご飯、●さばのりんごソースがけ ちくわのごま和え、南瓜のみそ汁 果物(すいか)、●牛乳	ニラチヂミ	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖 砂糖 小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	●赤 さば 活ちくわ、ツナ、ごま 赤みそ ●牛乳	●緑 りんご、たまねぎ いんげん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ すいか
11 木	ご飯、スコップメンチ、グリーンサラダ へちまのみそ汁、果物(りんご)	よもぎサター アングギー ●牛乳	米(精白米) パン粉 和風ドレッシング 小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、揚げ油	●赤 ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、豆乳 だいたいず(水煮缶)、ツナ 米みそ(甘みそ)	●緑 たまねぎ、キャベツ しめじ、ブロッコリー、みずな、きゅうり たまねぎ、長ねぎ、へちま りんご よもぎ
12 金	マーボーなす丼、大根サラダ 押し麦のスープ、果物(バナナ)	●ツナサンド ●牛乳	米(精白米)、片栗粉、砂糖、ごま油 さつまいも、ごま油、砂糖 押麦 ◎ロールパン、●マヨネーズ	●赤 さば(水煮缶) とりに肉(ひき肉)	●緑 だいたいず、きゅうり とりに肉(ひき肉)、にんじん バナナ
13 土	春雨丼、中華スープ 果物(りんご)	ふりかけ おにぎり	米(精白米)	●赤 豚肩ロース	●緑 きゅうり
15 月	玄米ご飯、ハニーマスタードチキン トマトと豆腐のさっぱり和え 肉団子スープ、果物(りんご)	●マンシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) はちみつ 砂糖、ごま油 片栗粉 オートミール、●マーガリン	●赤 とりに肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ひき肉)	●緑 レタス きゅうり、かいわれだいこん たまねぎ、ごま油、にんじん りんご
16 火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き パパイヤイリチー、冬瓜汁、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ きび糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	●赤 ●めかじき ツナ ぶた肉(ばら)	●緑 長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ パパイヤ(未熟果)、にんじん、にら ごぼう、とうがき、長ねぎ、干しいたけ バナナ
17 水	枝豆ごはん、チキンの照り焼き ●南瓜のサラダ、きのこのみそ汁 果物(すいか)	ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	●赤 とりに肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	●緑 えだまめ かぼちゃ、干しぶどう しめじ、えのきたけ、万能ねぎ すいか

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
18 木	焼きそば、モウイの和え物 大根のスープ、果物(オレンジ)、●牛乳	●チュモツバ風 おにぎり	米(精白米) 焼そばめん 砂糖	●赤 豚肩ロース ツナ とうふ(木綿豆腐)	●緑 しるしうり、きゅうり だいこん、長ねぎ オレンジ
19 金	もずく丼、ブロッコリーとちくわ焼き 麩のすまし汁(えのき)、果物(バナナ)	●ハニートースト ●牛乳	米(精白米)、押麦、砂糖 じゃがいも、砂糖 麩(焼ふ)	●赤 ぶた肉(ひき肉) 活ちくわ	●緑 ブロッコリー 長ねぎ、えのきたけ、トウモロコシ バナナ
20 土	そぼろ丼、なすのみそ汁 果物(りんご)	バナナスコーン	米(精白米)、砂糖 ホットケーキ粉、油	●赤 とりに肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	●緑 りんご バナナ
22 月	ご飯、●魚マヨ、きゅうりとわかめの和え物 トマトスープ、果物(りんご)、●牛乳	夏野菜そうめん	米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油、砂糖 じゃがいも、砂糖 干しそうめん	●赤 キムチ、コンチンダルク、●牛乳 ツナ	●緑 きゅうり、カットわかめ トマト、たまねぎ りんご おくら、トマト、コーン(缶)
24 水	五穀米ご飯、ハワイアンチキン ●ゴーヤーチャンプルー さつまいものみそ汁、果物(バナナ)	コーンフレーク ●牛乳	砂糖、ごま油 油 さつまいも コーンフレーク	●赤 とりに肉(若鶏もも・皮なし) 油 さつまいも	●緑 バナナ
25 木	ゆかりふりかけご飯 ●から揚げチキン、たごさんウインナー ●チョップドサラダ、キャベツスープ ●お誕生日ケーキ、りんごジュース	チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、小麦粉、油 ●ごまドレッシング じゃがいも 砂糖、小麦粉、●マーガリン ホットケーキ粉、油	●赤 とりに肉(若鶏もも・皮なし)、◎ウインナー だいたいず(ゆで)	●緑 トマト、コーン(缶)、きゅうり、えだまめ りんご、りんごジュース(100%果汁)、レモン(果汁)
26 金	お弁当当会	●クラムブル ケーキ ●牛乳	小麦粉、きび糖、グラニュー糖	●赤 無塩バター、豆乳	●緑 ブルーベリー
27 土	豚とキャベツのみそ炒め丼 根菜のみそ汁、果物(りんご)	メイプルマフィン	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも、さつまいも ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	●赤 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	●緑 キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、長ねぎ ごぼう、長ねぎ、にんじん りんご
29 月	きびご飯、●さばのりんごソースがけ ちくわのごま和え、南瓜のみそ汁 果物(すいか)、●牛乳	おから ブラウニー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 砂糖 小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	●赤 とりに肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	●緑 しょうが もずく佃煮、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ すいか
30 火	●冷やし中華 ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(バナナ)、●牛乳	鶏そぼろ おにぎり	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 さつまいも、◎てんぷら粉、揚げ油	●赤 とりに肉(若鶏ささ身)、●卵 ◎魚肉ソーセージ	●緑 きゅうり、レモン(果汁) たまねぎ、にら(ゴーヤー)、コーン(缶) バナナ

## 6月4日は虫歯予防day

6月4日は「む(6)し(4)」の語呂合わせから、「虫歯予防day」とされています。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て口のなかをきれいにする働きがあります。1口30回を目標によく噛んで食べましょう！また、食べた後の歯磨きも大切です。食べた後そのままの状態だと虫歯の原因になります。毎日の歯磨きで、健康な歯を守りましょう。



## 食べ物の3つの働き

- 私たちの体は、食べものの栄養によって整えられています。食べ物は主に3つの働きに分けられます。
- 体を元にするもの
    - ・あじ
    - ・かつお
    - ・いわし
    - ・あゆ

タンパク質を多く含む、筋肉、血液、臓器、皮膚、髪などの体のあらゆる部位を作ります。
  - 体を動かすエネルギーになる
    - ・とうもろこし
    - ・じゃがいも

炭水化物や脂質を多く含む、活動したり体温を保つためのエネルギーになります。
  - 体の調子を整える
    - ・おくら
    - ・トマト
    - ・きくらげ

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む、体の調子を整え病気を予防したりする働きがあります。