

令和8年6月



予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01月	ドライカレーライス	米、油、米粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	レモンサラダ バナナ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	しょうゆ、酢
02火	牛乳		牛乳		
	かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
03水	ご飯	米			
	さばのみそ煮	砂糖	さば、みそ	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
04木	キャベツとハムのサラダ	マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しょうゆ
	すまし汁			たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
05金	牛乳		牛乳		
	フライドポテト (焼きじゃが)	じゃがいも、油		あおのり	塩
06土	ご飯	米			
	鶏肉とレバーのオーロラソース	じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ	しょうが	ケチャップ、塩
07日	たたききゅうり	ごま油		きゅうり	しょうゆ、塩
	みそ汁		油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん	だし汁
08月	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
09火	ご飯	米			
	焼きビーフン	ビーフン、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だしの素
10水	豆腐スープ	ごま油	豆腐	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ	中華だしの素、塩
	焼きそら豆 (バナナ)			そらまめ、バナナ	塩
11木	牛乳		牛乳		
	ツナサンド	食パン、マヨネーズ	ツナ缶		パセリ粉
12金	ご飯	米			
	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん
13土	切り干しサラダ	油、砂糖	ハム	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
14日	わかめおにぎり	米			
	ご飯	米			
15月	冷やしきつねうどん	うどん	油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
	納豆みそ	ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	ねぎ	酒、みりん
16火	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
17水	かりかり煮干し(せんべい)	砂糖、ごま、塩せんべい	煮干し		みりん、しょうゆ
	ご飯	米			
18木	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏肉	にんにく、しょうが	酢、しょうゆ
	シルバーサラダ	マヨネーズ、はるさめ	ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
19金	みそ汁		豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁
	牛乳		牛乳		
20土	おからドーナツ (おからのパンケーキ)	米粉、砂糖、油	おから、きな粉		ベーキングパウダー
	ご飯	米			
21日	あじの磯揚げ	油、片栗粉	あじ	あおのり	酒、塩
	インディアンサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ハム、大豆	キャベツ、きゅうり	酢、塩、カレー粉
22月	トマト			トマト	
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク (無糖)	ヨーグルト、ヨーグルト	バナナ、みかん、レーズン	
23火	ガパオライス	米、ごま油、砂糖、米粉	鶏ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、パプリカ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、みりん
	すまし汁			たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩
24水	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
25木	バナナケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、塩
	ご飯	米			
26金	炒り豆腐	油、砂糖	豆腐、鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	しょうゆ
	きゅうりとツナのサラダ	油、砂糖	ツナ缶	きゅうり、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ
27土	焼きそら豆 (バナナ)			そらまめ、バナナ	塩
	ゆかりおにぎり	米			ふりかけ
28日	ご飯	米			
	ミートスパゲティ	スパゲティ、油、片栗粉	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、ソース、洋風だしの素
29月	野菜スープ		ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	バナナ			バナナ	
30火	牛乳		牛乳		
	オレンジ蒸しパン	米粉、油、砂糖		オレンジジュース	ベーキングパウダー
31水	ご飯	米			
	たいのキャロット焼き	マヨネーズ、油	たい	にんじん、たまねぎ	塩、パセリ粉
32日	きゃべつのごま和え	ごま、砂糖		キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁
33月	牛乳		牛乳		
	フルーツ盛り			バナナ、パイナップル、みかん	

日 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ご飯 ひじき入りミートボール 粉ふき芋 オニオンスープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 じゃがいも 塩せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、ひじき あおのり たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉
18 木	ご飯 あじのムニエル ゆかり和え わかめスープ ピピンバおにぎり	米 米粉、油 米、ごま油、砂糖	あじ 豚ひき肉	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ ねぎ、にんじん、コーン	酒、塩 ふりかけ 中華だしの素、塩 しょうゆ、酒
19 金	ご飯 ポークビーンズ きゃべつの磯和え オレンジ 牛乳 みたらし豆腐団子（バナナ）	米 じゃがいも、油、砂糖 白玉粉、砂糖、片栗粉	豚肉、大豆 牛乳 豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ
22 月	ポークカレーライス キャベツの香り漬け バナナ オレンジゼリー チーズ	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、片栗粉、米粉 砂糖、ごま 砂糖	豚肉 ゼラチン チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、レモン バナナ オレンジジュース、みかん、かんてん	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 塩
23 火	ご飯 ひじきのさらさ炒め 拌三糸 オレンジ 牛乳 ホットケーキ	米 油、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖 ホットケーキミックス	豆腐、鶏ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
24 水	ご飯 さばの甘辛 即席漬け ふのすまし汁 牛乳 ポップコーン（バナナ）	米 油、片栗粉、砂糖 麩 乾燥ポップコーン、油	さば 牛乳	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩 塩
25 木	ご飯 豆腐ハンバーグ しょうゆフレンチ 金時煮豆 フルーツ豆乳クリームかけ	米 米粉、片栗粉、油 油 砂糖 コーンフレーク（無糖）、米粉、砂糖	豚ひき肉、豆腐 いんげんまめ 豆乳	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ、みかん、パイナップル、レーズン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
26 金	ご飯 新じゃがの炒め煮 コールスローサラダ オレンジ 牛乳 ふのラスク	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖 油、砂糖、麩	牛肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩
29 月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ バナナ おかかおにぎり	米 油、ごま、砂糖 じゃがいも、油 米、ごま	豚肉 ベーコン かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、トマト、トマトジュース、にんじん バナナ	酢、しょうゆ 塩、洋風だしの素、パセリ粉 しょうゆ
30 火	ご飯 たいのカレー煮 キャベツのサラダ 中華スープ 牛乳 豆乳もち	米 米粉、砂糖 マヨネーズ 片栗粉、砂糖	たい ハム 豆腐 牛乳 豆乳、きな粉	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉 酢、しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ 塩

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- * 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

6月は 食育月間

幼少期から食に関心を持ち、毎日をいきいきと過ごす「生きる力」を育むため、家庭でもお子さんとの食事を楽しみましょう。
子どもは好奇心旺盛なため、簡単な食事作りを一緒にできると嬉しいですよ！