



※今月の果物は、メロン・オレンジ・りんご・バナナを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
 ※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。 6月は歯の衛生月間の為、よく噛んで食べるかみかみメニューを採用しています。

令和8年度6月 給食献立表



★…郷土料理
 ♡…かみかみメニュー
 大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	月	牛乳	★ちゃんぽん〈長崎〉	牛乳	蒸し麺 ごま油 練りごま 砂糖	豚もも肉 豆乳 鶏むね肉	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸	518 kcal	26.4 g	1.7 g
		おやつごはん コーン味	バンバンジーサラダ メロン	米粉の鬼まんじゅう	さつまいも 三温糖 米粉 油	絹豆腐 牛乳	とうもろこし もやし きゅうり メロン	425 kcal	21.6 g	1.4 g
2	16 火	牛乳	厚揚げ入り焼き肉丼 バンサンスー	牛乳	米 片栗粉 油 はるさめ	豚もも肉 厚揚げ はんぺん	ピーマン ねぎ にんじん にんにく もやし	557 kcal	20.8 g	1.5 g
		お米のパフ	すまし汁(はんぺん) オレンジ	ツナと人参のおやき	ごま油 砂糖 小麦粉	ツナ 牛乳	キャベツ きゅうり 小松菜 えのき オレンジ	460 kcal	17.8 g	1.4 g
3	17 水	牛乳	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ♡れんこんサラダ	牛乳	米 マヨドレ 砂糖 すりごま	鮭 赤/白みそ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	516 kcal	20.4 g	1.3 g
		カルシウム入り せんべい	みそ汁(ほうれん草) りんご	スイートポテトトースト	麩 食パン さつまいも 豆乳バター	わかめ 牛乳	れんこん ほうれん草 りんご	433 kcal	16.8 g	1.1 g
4	18 木	牛乳	ごはん ささみの磯辺揚げ ♡きんぴらごぼう	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油	ささみ 青のり 赤/白みそ	ごぼう にんじん ピーマン	547 kcal	23.2 g	1.4 g
		おやつごはん	みそ汁(じゃが芋) バナナ	にゅうめん	しらたき じゃが芋 そうめん	鶏もも肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ バナナ 干し椎茸 水菜	457 kcal	19.2 g	1.3 g
5	19 金	牛乳	食パン 鶏肉のレモン塩焼き	牛乳	食パン 油 米	鶏もも肉 ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	550 kcal	25.6 g	1.6 g
		まんまぼんせん	花野菜のソテー パイザンヌスープ ヨーグルト	油みそごはん	押麦 砂糖 いりごま	豚ひき肉 赤みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト 葉ねぎ	448 kcal	21.0 g	1.4 g
6	20 土	牛乳	あんかけ焼きそば 中華サラダ	牛乳	蒸し麺 油 片栗粉	豚もも肉 ハム 油揚	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	539 kcal	20.9 g	1.5 g
		ビスケット	みそ汁(切干大根) りんご	カップケーキ	マヨドレ カップケーキ	赤みそ 牛乳	きゅうり もやし 切干大根 りんご	458 kcal	18.1 g	1.4 g
8	22 月	牛乳	マヨトースト 鶏肉とじゃが芋のガーリック炒め	牛乳	食パン マヨドレ じゃが芋 砂糖	鶏もも肉 豚もも肉	玉ねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり	529 kcal	19.7 g	1.6 g
		おやつごはん コーン味	フレンチサラダ かぶスープ バナナ	梅おかかおにぎり	豆乳バター 油 米 いりごま	かつお節 牛乳	にんじん とうもろこし かぶ バナナ 梅干し	436 kcal	16.5 g	1.2 g
9	23 火	牛乳	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ	牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 三温糖	真鱈 白みそ	玉ねぎ ピーマン にんじん もやし	526 kcal	19.7 g	1.6 g
		お米のパフ	三色ナムル ビーフンスープ オレンジ	みそ蒸しパン	ごま油 いりごま ビーフン ホットケーキ粉	豆乳 牛乳	小松菜 キャベツ なら 干し椎茸 オレンジ	436 kcal	16.5 g	1.2 g
10	24 水	牛乳	麦ごはん ♡しゃきしゃきつくね	牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 三温糖	鶏豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき ツナ	しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん	542 kcal	21.0 g	1.5 g
		カルシウム入り せんべい	ひじきサラダ みそ汁(大根) メロン	大豆とじゃが芋揚げ	マヨドレ いりごま じゃが芋 油	わかめ 赤みそ 大豆 青のり 牛乳	きゅうり とうもろこし 大根 メロン	424 kcal	16.3 g	1.4 g
11	25 木	牛乳	トマトチキンカレー	牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉	鶏もも肉 ウィンナー	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶	558 kcal	17.7 g	1.5 g
		おやつごはん	ピクルス 野菜スープ りんご	和風かぼちゃプリン	豆乳バター 三温糖 黒糖 片栗粉	豆乳 牛乳	きゅうり 大根 キャベツ りんご かぼちゃ	482 kcal	16 g	1.2 g
12	26 金	牛乳	麻婆麺 中華風きゅうり	牛乳	蒸し麺 油 三温糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく きくらげ	548 kcal	21.8 g	1.6 g
		まんまぼんせん	ワンタンスープ オレンジ	切干大根ごはん	ごま油 ワンタンの皮 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	チンゲン菜 オレンジ 切干大根	445 kcal	17.9 g	1.4 g
13	27 土	牛乳	焼き鳥丼 大根のおかかサラダ	牛乳	米 油 砂糖 ごま油	鶏もも肉 焼きのり かつお節	ねぎ 大根 きゅうり	553 kcal	20.5 g	1.3 g
		ビスケット	みそ汁(豆苗) バナナ	バームクーヘン	いりごま バームクーヘン	油揚 白みそ 牛乳	にんじん 豆苗 バナナ	434 kcal	16.6 g	1.0 g
15	29 月	牛乳	ごはん ポークチャップ	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚ロース肉 絹ごし豆腐	玉ねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり	555 kcal	22.6 g	1.6 g
		おやつごはん コーン味	マセドアンサラダ みそ汁(豆腐) メロン	なかよしサンド(あんこ)	三温糖 食パン 豆乳バター	赤みそ あずき 牛乳	とうもろこし えのき 小松菜 メロン	452 kcal	18.6 g	1.4 g
30	火	牛乳	菜めし ★パイタ焼〈茨城〉	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 三温糖	鯛 ひじき 赤みそ 鶏ひき肉	小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん	566 kcal	24.5 g	1.6 g
		お米のパフ	かぼちゃのそぼろ煮 具だくさんみそ汁 りんご	サモサ	ごま油 じゃが芋 餃子の皮	豚もも肉 豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ 大根 ねぎ りんご	463 kcal	19.9 g	1.3 g