

令和8年 6月 3歳以上児 献立表 (1号用)

認定こども園 元岡幼稚園

日曜	時間帯	献立		材料名			
				赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	その他
1 月	昼食	ごはん 牛乳	ミートローフ ナムル・オレンジゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳 ひじき・粉寒天 牛乳	精白米・パン粉 三温糖・片栗粉 じゃがいも・ごま油 オレンジジュース	玉葱・人参 グリーンピース もやし・小松菜	料理酒・濃口しょうゆ こしょう・ウスターソース トマトケチャップ・食塩
2 火	昼食	ごはん 牛乳	さかなのてりやき レタス・ポテトサラダ	白身魚 牛乳 ハム	精白米・三温糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ	生姜・レタス きゅうり・人参 玉葱・コーン	みりん・食塩 濃口しょうゆ
3 水	昼食	ごはん 牛乳	とうふのハンバーグ あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛ひき肉・鶏卵 木綿豆腐 薄揚げ 牛乳	精白米・ごま パン粉・ごま油 ごま・三温糖	人参・玉葱 きゅうり・キャベツ	梅干し・濃口しょうゆ ナツメグ・米みそ みりん・こしょう かつおだし・食酢
4 木	昼食	ごはん 牛乳	しおからあげ コーンのサラダ	鶏肉 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 植物油	生姜・コーン キャベツ・人参 きゅうり	食塩・こしょう ガーリックパウダー 食酢・みりん
5 金	昼食	牛乳	ジャージャーめん ゆでたまご・じゃこサラダ	豚ひき肉 牛乳 鶏卵 しらす干し	干し中華麺 植物油・ごま油 三温糖・片栗粉	玉葱・人参 ピーマン・生姜 乾しいたけ キャベツ・きゅうり	ガーリックパウダー 赤みそ・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
8 月	昼食	ごはん 牛乳	シュンユイ・サラダな もやしとわかめのごまあえ	白身魚 牛乳 わかめ	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま油 三温糖・春雨 ごま	生姜・青ねぎ サラダ菜 もやし・人参	料理酒・濃口しょうゆ 中華だしの素
9 火	昼食	ごはん 牛乳	ひきにくのおとしやき きりぼしだいこんのサラダ	豚ひき肉 牛乳 わかめ 鶏肉	精白米・ごま 三温糖・片栗粉 ごま油	人参・えのきたけ ピーマン・生姜 ごぼう・切干し大根 玉葱	麦みそ 食酢・濃口しょうゆ
10 水	昼食	★コーン ライス 牛乳	とうふとチーズのたまごやき パイナップルサラダ	バター・鶏卵 木綿豆腐・チーズ 牛乳	精白米・植物油 三温糖	コーン・玉葱 人参 キャベツ・パイン缶 きゅうり	わかめふりかけ 食塩・食酢 トマトケチャップ
11 木	昼食	ごはん 牛乳	とりにくのマーマレードやき ごぼうのサラダ	鶏肉 植物油 まぐろ油漬缶 牛乳	精白米 マーマレードジャム マヨネーズ・ごま	生姜・ごぼう・人参 コーン	みりん・濃口しょうゆ
12 金 誕生会	昼食	牛乳	★ケロケロカレーサンドパン マセドアンサラダ・レタス にんじんグラッセ あじさいいろのグレープゼリー	豚ひき肉・ちくわ ハム・チーズ 粉寒天・牛乳 バター	パン・植物油・三温糖 カレールウ・パン粉 マカロニ・マヨネーズ ぶどうジュース	玉葱・人参 きゅうり コーン レタス	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・ローリエ
15 月	昼食	牛乳	カレーうどん オレンジサラダ	豚肉・脱脂粉乳 牛乳	干しうどん麺 植物油・カレールウ 三温糖	玉葱・人参・ピーマン 生姜・トマト みかん缶・キャベツ きゅうり	濃口しょうゆ みりん・食塩 食酢
16 火	昼食	ごはん 牛乳	さかなのてりやき レタス・ポテトサラダ	白身魚 牛乳 ハム	精白米・三温糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ	生姜・レタス きゅうり・人参 玉葱・コーン	みりん・食塩 濃口しょうゆ

17 水	昼食	ごはん 牛乳	とうふのハンバーグ あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛ひき肉・鶏卵 木綿豆腐 薄揚げ 牛乳	精白米・ごま パン粉・ごま油 ごま・三温糖	人参・玉葱 きゅうり・キャベツ	梅干し・濃口しょうゆ ナツメグ・米みそ みりん・こしょう かつおだし・食酢
18 木	昼食	ごはん 牛乳	しおからあげ コーンのサラダ	鶏肉 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 植物油	生姜・コーン キャベツ・人参 きゅうり	食塩・こしょう ガーリックパウダー 食酢・みりん
19 金	昼食	牛乳	ジャージャーめん ゆでたまご・じゃこサラダ	豚ひき肉 牛乳 鶏卵 しらす干し	干し中華麺 植物油・ごま油 三温糖・片栗粉	玉葱・人参 ピーマン・生姜 乾しいたけ キャベツ・きゅうり	ガーリックパウダー 赤みそ・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
22 月	昼食	ごはん 牛乳	シュンユイ・サラダな もやしとわかめのごまあえ	白身魚 牛乳 わかめ	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま油 三温糖・春雨 ごま	生姜・青ねぎ サラダ菜 もやし・人参	料理酒・濃口しょうゆ 中華だしの素
23 火	昼食	ごはん 牛乳	ひきにくのおとしやき きりぼしだいこんのサラダ	豚ひき肉 牛乳 わかめ 鶏肉	精白米・ごま 三温糖・片栗粉 ごま油	人参・えのきたけ ピーマン・生姜 ごぼう・切干し大根 玉葱	麦みそ 食酢・濃口しょうゆ
24 水	昼食	★コーン ライス 牛乳	とうふとチーズのたまごやき パイナップルサラダ	バター・鶏卵 木綿豆腐・チーズ 牛乳	精白米・植物油 三温糖	コーン・玉葱 人参 キャベツ・パン缶 きゅうり	わかめふりかけ 食塩・食酢 トマトケチャップ
25 木	昼食	ごはん 牛乳	とりにくのマーマレードやき ごぼうのサラダ	鶏肉 植物油 まぐろ油漬缶 牛乳	精白米 マーマレードジャム マヨネーズ・ごま	生姜・ごぼう・人参 コーン	みりん・濃口しょうゆ
26 金	昼食	ごはん 牛乳	ミートローフ ナムル・オレンジゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳 ひじき・粉寒天 牛乳	精白米・パン粉 三温糖・片栗粉 じゃがいも・ごま油 オレンジジュース	玉葱・人参 グリーンピース もやし・小松菜	料理酒・濃口しょうゆ こしょう・ウスターソース トマトケチャップ・食塩
29 月	昼食	牛乳	カレーうどん オレンジサラダ	豚肉・脱脂粉乳 牛乳	干しうどん麺 植物油・カレールー 三温糖	玉葱・人参・ピーマン 生姜・トマト みかん缶・キャベツ きゅうり	濃口しょうゆ みりん・食塩 食酢
30 火	昼食	ごはん 牛乳	さかなのてりやき レタス・ポテトサラダ	白身魚 牛乳 ハム	精白米・三温糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ	生姜・レタス きゅうり・人参 玉葱・コーン	みりん・食塩 濃口しょうゆ

【マヨどれ…8大アレルゲン不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。】

【料理酒やみりんなどはしっかり加熱(煮切り)することにより、アルコール分を飛ばしています。】

※咀嚼は唾液分泌を促し、水分が少ない食べ物でも飲み込みやすくします。しっかりよく噛んで食べましょう。

※今月の献立の中で、食べたことがない食材については、ご家庭で2回以上食べ、アレルギー反応などの症状が誘発されないことを確認してください。

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※★は新メニュー、◎は手作りおやつです。

※毎月の給食便りはホームページをご覧ください。また、土曜日の献立表は、該当されるご家庭に別紙にてお知らせします。