

令和 8年度 6月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) ○オニオンスープ(玉葱・パプリカ) ○大豆と野菜のサラダ(大豆・キャベツ・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンジ	牛乳 メープルスコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ)	1杯 - 596 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.8 g
2	火	○ごはん ○すまし汁(長葱・しめじ) ○赤魚の甘露煮(赤魚) ○切干大根の煮物(切干大根・油揚げ・人参・グリーンピース)	牛乳 さつまいもの甘露煮蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・さつまいも)	1杯 - 473 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.3 g
3	水	○ラタトゥイユ風スパゲティ(スパゲティ・鶏肉・トマト缶・なす・ズッキーニ・玉葱・ピーマン・ケチャップ) ○青菜スープ(チンゲン菜・コーン) ○もやしサラダ(もやし・きゅうり・人参) ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース・チーズ)	1杯 - 514 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 6.9 g 食塩相当 1.9 g
4	木	○ごはん ○味噌汁(麩・なす) ○豚と厚揚げの中華炒め(豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・チンゲン菜・筍) ○小松菜の海苔和え(小松菜・もやし・パプリカ・海苔)	牛乳 和風ぎょうざピザ (餃子の皮・玉葱・ピーマン・ツナ・チーズ・マヨドレ)	1杯 - 456 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.0 g
5	金	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・ほうれん草) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○じゃがいものケチャップ炒め(じゃがいも・玉葱・エリンギ・ケチャップ)	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ごま)	1杯 - 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.2 g
6	土	○ピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○コンソメスープ(玉葱・えのき) ○野菜炒め(キャベツ・人参・ツナ・コーン) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・ジャム・牛乳)	1杯 - 613 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.1 g
8	月	○ごはん ○味噌汁(なす・椎茸) ○鶏の生姜焼き(鶏肉・玉葱・生姜) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参・いんげん)	牛乳 かぼちゃマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・かぼちゃ・レーズン・チーズ)	1杯 - 579 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.7 g
9	火	○サンマーマン風うどん(うどん・豚肉・人参・もやし・ニラ・チンゲン菜・きくらげ) ○ナスとオクラの焼き煮浸し(ナス・オクラ・エリンギ・パプリカ) ○キャベツのごま和え(キャベツ・きゅうり・ごま) ○バナナ	お茶 おいなりさん風ごはん (米・万能ねぎ・人参・油揚げ)	1杯 - 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 1.4 g
10	水	○ひじきの炊き込みごはん(米・ひじき・人参・椎茸・グリーンピース) ○味噌汁(玉葱・豆腐) ○鶏のチーズ焼き(鶏肉・チーズ) ○コロコロサラダ(じゃがいも・かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ)	牛乳 かぼちゃのおやき (小麦粉・災害用かぼちゃ煮)	1杯 - 536 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.8 g
11	木	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・おかか・青のり・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○白身魚のトマトソース煮(メルルーサ・トマト缶・玉葱・パセリ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参)	牛乳 ココア揚げパン (ココパン・ココア)	1杯 - 492 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.9 g
12	金	○ごはん ○春雨スープ(春雨・チンゲン菜・椎茸) ○豚レバーのBBQソースがけ(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○切干大根のハリハリサラダ(切干大根・きゅうり・人参・昆布)	牛乳 ボンデケーキ (じゃがいも・小麦粉・チーズ・牛乳)	1杯 - 516 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 0.9 g
13	土	○中華丼(米・豚肉・人参・白菜・玉葱・きくらげ) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○キャベツのさっぱり和え(キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布) ○バナナ	牛乳 きな粉スコーン (小麦粉・きな粉・牛乳)	1杯 - 575 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.3 g
15	月	○五目うどん(うどん・豚肉・椎茸・人参・玉葱・ほうれん草) ○ナムル(もやし・わかめ・パプリカ) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・グリーンピース) ○グレープフルーツ	牛乳 納豆チャーハン (米・納豆・長葱・人参・豚挽肉)	1杯 - 536 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.2 g
16	火	○ごはん ○味噌汁(オクラ・なす) ○鶏のタルタルソースがけ(鶏肉・玉葱・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・しめじ・人参)	牛乳 カルピスゼリー (桃缶・カルピス・寒天)	1杯 - 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.4 g
17	水	○ごはん ○モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ・パプリカ) ○ホッケの西京焼き(ホッケ) ○かぼちゃ煮(災害用かぼちゃ煮)	牛乳 カレースコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ツナ缶・玉葱・カレー粉)	1杯 - 497 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.4 g

甘露煮の日

18	木	○ごはん ○味噌汁（キャベツ・豆腐） ○豚肉のみぞれがけ（豚肉・大根） ○なすとオクラの浸し（なす・オクラ・エリンギ・かつお節）	○ブロッコリーサラダ （ブロッコリー・カリフラワー・人参） ○グレープフルーツ	牛乳 にゅうめん （そうめん・鶏肉・椎茸・人参・水菜）	1杯 - 552 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.5 g
19	金	○栄養納豆ごはん（米・納豆・人参・きゅうり・モロヘイヤ・チーズ・青のり・ごま） ○豆乳汁（かぼちゃ・キャベツ・えのき・豆乳） ○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・椎茸・グリーンピース）	○バナナ	牛乳 味噌と黒糖蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・黒糖）	1杯 - 589 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当 1.6 g
20	土	○焼うどん（うどん・鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・かつお節） ○野菜スープ（玉葱・コーン） ○マセドアンサラダ（じゃがいも・きゅうり・パプリカ・チーズ・マヨドレ） ○バナナ		お茶 ゆかりと昆布おにぎり （米・ゆかり・塩昆布）	1杯 - 409 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.3 g 食塩相当 0.9 g
22	月	○ブルゴギ料（米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし・ごま） ○コーンスープ（災害用コーンスープ・コーン） ○さつまいもサラダ（さつまいも・人参・大豆） ○バナナ		牛乳 焼きそば （焼きそば種・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・中濃ソース・青のり）	1杯 - 583 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.2 g
23	火	○かえるさんわかめごはん（米・わかめ・甘納豆・人参） ○味噌汁（なめこ・人参） ○ヤンニョムチキン（鶏肉・ごま） ○紫陽花サラダ（大根・コーン・きゅうり・ゆかり）	○オレンジ	牛乳 カエルくんサンド （小麦粉・ほうれん草・生クリーム・あんこ・ココア）	1杯 - 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.2 g
24	水	○ごはん ○野菜スープ（オクラ・えのき） ○魚のマヨコーン焼き（まんだい・コーン・マヨドレ・パジル） ○ズッキーニのソテー（ズッキーニ・玉葱・人参・しめじ）	○切干大根サラダ（切干大根・パプリカ・きゅうり） ○グレープフルーツ	牛乳 黒糖ちんすこう （小麦粉・黒糖）	1杯 - 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当 0.5 g
25	木	○肉味噌うどん（うどん・豚挽肉・長葱・椎茸・人参） ○わかめスープ（わかめ・玉葱） ○厚揚げと野菜のソテー（厚揚げ・人参・キャベツ・ピーマン） ○バナナ		お茶 おひさまごはん （米・人参・豚挽肉・たくあん）	1杯 - 470 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.7 g
26	金	○ごはん ○味噌汁（油揚げ・水菜） ○和風ハンバーグ（鶏挽肉・鶏レバー・豆腐・玉葱・ひじき・大根） ○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆）	○ほうれん草のなめ茸和え（ほうれん草・もやし・なめ茸） ○オレンジ	牛乳 バナナケーキ （小麦粉・スキムミルク・バナナ・牛乳）	1杯 - 611 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.6 g
27	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・きくらげ・豆乳） ○根菜煮（大根・里芋・人参・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ		お茶 ツナマヨおにぎり （米・ツナ・かつお節・マヨドレ）	1杯 - 436 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.8 g 食塩相当 0.8 g
29	月	○焼き鳥丼（米・鶏肉・長葱・海苔） ○すまし汁（豆腐・椎茸） ○さつまいもの甘煮（さつまいも） ○ほうれん草の納豆和え（ほうれん草・パプリカ・もやし・納豆）	○オレンジ	牛乳 人参蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・人参・チーズ）	1杯 - 552 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.8 g
30	火	○ごはん ○味噌汁（切干大根・油揚げ） ○魚の香味焼き（めばる・長葱・生姜・にんにく） ○冬瓜のトロトロ煮（冬瓜・鶏挽肉・グリーンピース）	○ひじきサラダ（ひじき・チンゲン菜・きゅうり） ○グレープフルーツ	牛乳 シナモンロール （小麦粉・ヨーグルト・牛乳・シナモン・レーズン）	1杯 - 479 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.6 g

※都合により、メニュー・材料等を変更する場合があります。

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

ズッキーニ

一見きゅうりのようにも見えますが、ペボかぼちゃの仲間です。

完熟してから食べる他のかぼちゃと違い、

ズッキーニは開花後5～7日の未熟果を食べます。

βカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌に効果があり低カロリーです！

オリーブ油などの油と相性もよく一緒に食べることでカロテンの吸収率も一段と

アップします。

★おいしいズッキーニの見分け方★

- ・ヘタの切り口がみずみずしいものが新鮮！
- ・ふとすずす、皮にハリとツヤがあってなめらかなもの！

ズッキーニのソテー

【材料】 子ども4人分

ズッキーニ	100g
玉葱	50g
しめじ	50g
人参	50g
醤油	5g（小さじ1）
ごま油	5g（小さじ1）

【作り方】

- ①ズッキーニ・人参は短冊切り、玉葱はスライス、しめじはザクザクに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、玉葱・人参を炒める。
- ③②にしめじとズッキーニを入れさらに炒める。
- ④最後に醤油を入れ、軽く炒めたら完成。

