

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。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○ごはん ○味噌汁(さつまいも・ナス) ○豚と厚揚げの中華炒め(豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・ピーマン・筍) ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・海苔)	牛乳 メープルバナナケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ・バナナ)	1杯 - 590 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当 1.4 g
2	火	○ごはん ○すまし汁(椎茸・長葱・わかめ) ○白身魚のごま味噌焼き(メバル・サ・ごま) ○切干大根の煮物(切干大根・油揚げ・グリーンピース)	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・海苔)	1杯 - 452 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.9 g
3	水	○トマトクリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・トマト缶・しめじ・ズッキーニ・玉葱・パプリカ・ホワイトルー) ○ポテトスープ(じゃがいも・人参) ○もやしサラダ(もやし・きゅうり・水菜・コーン) ○バナナ	お茶 おひさまごはん (米・人参・豚挽肉・たくあん)	1杯 - 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9 g 食塩相当 2.3 g
4	木	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・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) ○揚げ大豆の甘辛煮(大豆・青のり) ○フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン)	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうれん草)	1杯 - 603 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当 1.8 g
5	金	○ごはん ○味噌汁(えのき・小松菜) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○さつまいもの甘煮(さつまいも)	牛乳 フルーツカクテル (災害用フルーツカクテルミックス缶)	1杯 - 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.7 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・じゃがいも) ○野菜炒め(キャベツ・人参・ツナ・コーン) ○チーズ	牛乳 りんごゼリー (寒天・りんごジュース)	1杯 - 575 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.1 g
8	月	○ごはん ○味噌汁(ナス・油揚げ) ○鶏の生姜焼き(鶏肉・生姜) ○かんもの煮物(かんも・玉葱・人参・いんげん)	牛乳 人参ケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・シナモン・人参・レーズン)	1杯 - 598 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当 1.6 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浸し(ナス・オクラ・エリンギ・パプリカ) ○切干大根のハリハリサラダ(切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○バナナ	お茶 納豆チャーハン (米・納豆・長葱・人参・豚挽肉)	1杯 - 496 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.3 g
10	水	🌸お楽しみ給食🌸		
11	木	○ごはん ○モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ・パプリカ) ○魚のクリームソースかけ(まんだい・マッシュルーム・玉葱・ホワイトルー・パセリ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参)	牛乳 ゆず蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ゆず)	1杯 - 603 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.7 g
12	金	○ごはん ○味噌汁(キャベツ・人参) ○豆腐ハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・豆腐・玉葱・ひじき・ケチャップ・中濃ソース) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 いももち (じゃがいも・青のり・コーン)	1杯 - 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.7 g
13	土	○焼うどん(うどん・鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・おかか) ○野菜スープ(玉葱・コーン) ○三色サラダ(もやし・小松菜・人参) ○バナナ	牛乳 メープルスコーン (小麦粉・メープルシロップ・レーズン・豆乳)	1杯 - 462 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.6 g
15	月	○ごはん ○味噌汁(オクラ・えのき) ○鶏のタルタルソースがな(鶏肉・玉葱・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○新じゃがのジャーマンポテト(じゃがいも・玉葱・ベーコン・パセリ)	牛乳 パンキンチーズのケーキ (小麦粉・スキムミルク・災害用パンキンスープ・チーズ)	1杯 - 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.7 g
16	火	○肉味噌うどん(うどん・豚挽肉・長葱・椎茸・人参・にんにく) ○すまし汁(わかめ・麩) ○かぶの塩昆布煮(かぶ・エリンギ・塩昆布) ○キャベツのさっぱり和え(キャベツ・きゅうり・人参)	お茶 ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	1杯 - 433 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.1 g 食塩相当 2.5 g
17	水	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○魚の煮付け(クロムツ) ○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 (災害用フルーツミックス缶・カルピス・寒天)	1杯 - 504 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.6 g

18	木	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 (なめこ・長葱) ○豚肉のみぞれがけ (豚肉・大根) ○さつま揚げの野菜煮 (さつま揚げ・ズッキーニ・パプリカ・いんげん) 	<ul style="list-style-type: none"> ○フロccoliーサラダ (フロccoliー・もやし・コーン) ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・レーズン) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 554 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.8 g
19	金	<ul style="list-style-type: none"> ○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・しめじ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ○キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ホットク (小麦粉・白玉粉・黒糖・シナモン) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 536 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.3 g
20	土	<ul style="list-style-type: none"> ○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) ○中華サラダ (チンゲン菜・もやし・人参) ○チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・ジャム・牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 562 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.1 g
22	月	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁 (チンゲン菜・エリンギ) ○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) ○キャベツのごま和え (キャベツ・きゅうり・もやし・ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココアマフィン (小麦粉・スキムミルク・ココア・牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 590 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当 1.6 g
23	火	<ul style="list-style-type: none"> ○韓国風焼き肉丼 (米・豚肉・人参・玉葱・パプリカ・にんにく・長葱・マーマレード) ○春雨スープ (春雨・水菜・椎茸) ○さつまいも大豆のサラダ (さつまいも・大豆・いんげん・いりこ) ○バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> お茶 焼きそば (焼きそば麺・豚肉・ピーマン・人参・キャベツ・中濃ソース) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 569 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.1 g 食塩相当 1.2 g
24	水	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○パンクンスープ (玉葱・かぼちゃ・パセリ・災害用パンクンスープ・ホホワイトルー) ○白身魚のトマトソース煮 (ほっけ・トマト缶・玉葱・ピーマン・バジル) ○切干大根サラダ (切干大根・パプリカ・きゅうり・オクラ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒糖まんじゅう (小麦粉・黒糖・あんこ) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 505 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.3 g
25	木	<ul style="list-style-type: none"> ○五目うどん (うどん・鶏肉・椎茸・人参・玉葱・ほうれん草) ○ナムル (もやし・わかめ・きゅうり・ごま) ○バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 五平餅 (米・黒米・ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.2 g
26	金	<ul style="list-style-type: none"> ○カタツムリカレー (米・鶏挽肉・玉葱・人参・大豆・枝豆・しめじ・カレールウ・トマト缶・豆乳・きゅうり・レーズン・餃子の皮) ○コンソメスープ (じゃがいも・パプリカ) ○おじさいサラダ (大根・人参・コーン・スナップエンドウ・ゆかり) 	<ul style="list-style-type: none"> ○グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ほうじパン (ロールパン・バター・卵・小麦粉・牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 588 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当 1.7 g
27	土	<ul style="list-style-type: none"> ○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 (里芋・人参・大根・グリーンピース) ○バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> お茶 ツナマヨおにぎり (米・ツナ・おかか・マヨドレ) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 470 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.2 g 食塩相当 0.8 g
29	月	<ul style="list-style-type: none"> ○焼き鳥丼 (米・鶏肉・長葱・海苔) ○味噌汁 (豆腐・椎茸) ○ズッキーニのソテー (ズッキーニ・玉葱・人参・しめじ) ○ほうれん草の納豆和え (ほうれん草・パプリカ・もやし・納豆) 	<ul style="list-style-type: none"> ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> お茶 フォースープ (フォー・鶏肉・長葱・人参・水菜) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 620 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 5.6 g 食塩相当 1.5 g
30	火	<ul style="list-style-type: none"> ○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) ○冬瓜のそぼろ煮 (冬瓜・鶏挽肉・グリーンピース) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ひじきのごま和え (ひじき・小松菜・人参・ごま) ○グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ピザパン (小麦粉・玉葱・コーン・ピーマン・チーズ・ケチャップ・バジル) 	<ul style="list-style-type: none"> 1杯 - 508 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.8 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、ハロウィンで見かけるオレンジ色の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！
- ・ふとすぎず、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)

【つくり方】

- ①ズッキーニ・人参は短冊切り、玉葱はスライス、しめじはザク切りにする。
- 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。

