



2026年6月

みどりさくら保育園献立表

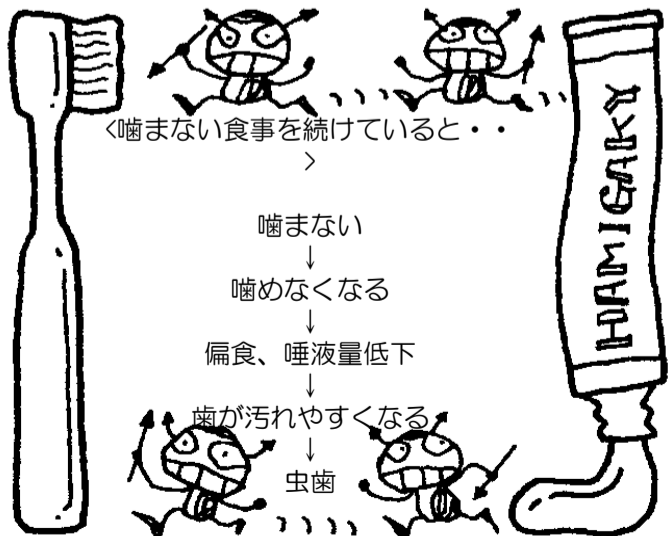


日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
1 月	ごはん みそ汁 タラの中華みぞれあんかけ 春雨サラダ バナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 お麩 片栗粉 バター 春雨 星たべよ	油揚げ 牛乳 タラ 鶏ささみ	なす 万能ねぎ 胡瓜 葉だいこん 人参 赤ピーマン 大根 キャベツ バナナ	482 19.8 224		
2 火	★横浜開港記念メニュー★ サンマーメン 蒸しシュウマイ チンゲン菜の中華サラダ オレンジゼリー 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 カレーおにぎり	中華めん 米 片栗粉 バター ゼリーの素	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 鶏ひき肉 ツナ	もやし 玉葱 チンゲン菜 ピーマン 白菜 人参 コーン にら きくらげ えのき	578 22.7 242		
3 水	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳		みかん缶	牛乳 わかめうどん	米 うどん 片栗粉 バター エッグケア	豆腐 豚こま肉 牛乳 牛乳	小松菜 人参 胡瓜 長葱 大根 えのき コーン わかめ にら かぼちゃ パイナップル	542 22.1 283		
4 木	ごはん みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き ごま和え 黄桃缶 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 <small>幼児：ごまきなこトースト 乳児：ゆかりおかかおにぎり</small>	米 バター 白ごま 食パン	鶏肉 牛乳 きなこ	いんげん もやし 黄桃缶 玉葱 キャベツ 小松菜 人参	518 25.5 253		
5 金	豚生姜焼き丼 みそ汁 切干大根の煮物 オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 マンナビスケット	豚こま肉 油揚げ 牛乳	玉葱 万能ねぎ 切干大根 オレンジ 生姜 しめじ 人参 葉だいこん もやし 小松菜	538 20.1 323		
6 土	ごはん すまし汁 鶏のソース炒め ほうれん草のおかか和え パイン缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 汁ビーフン	米 ビーフン	豆腐 かつおぶし 鶏肉 牛乳 ちくわ	玉葱 キャベツ もやし 絹さや 人参 パイン缶 ピーマン ほうれん草 生姜	476 22.9 233		
8 月	ごはん もやしのスープ ミートローフ ツナサラダ オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 <small>片栗粉 ホットケーキミックス</small> 白ごま	豚ひき肉 豆乳 ツナ 牛乳	もやし いんげん フロccoliリー チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 コーン オレンジ	489 18.1 223		
9 火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 炒り高野 バナナ 牛乳		みかん缶	牛乳 <small>ゆかりおかかおにぎり</small>	米	豆腐 豚こま肉 さば 牛乳 高野豆腐 かつおぶし	長葱 ひじき いんげん わかめ 人参 バナナ 生姜 しめじ ゆかり	581 28.5 270		
10 水	★カムカムメニュー★ 菜めし麦ごはん みそ汁 骨付きチキン（乳児：照り焼きチキン） かむかむかわり金平 みかん缶 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 <small>幼児：クレープ ソフトサラダ 乳児：ジャムクラッカー</small>	米 ソフトサラダ 押麦 クレープ	鶏手羽元 油揚げ 牛乳	菜めしの素 玉葱 ごぼう れんこん なめこ にんにく 大根 みかん缶 いんげん 生姜 人参	492 23 226		
11 木	あぶたま丼 みそ汁 マカロニサラダ パイナップル 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー アンパンマンせんべい	米 ゼリーの素 マカロニ アンパンマンせんべい エッグケア	油揚げ 牛乳 卵 鶏ささみ	玉葱 キャベツ 胡瓜 えのき にら 人参 みつば フロccoliリー パイナップル	518 20.8 256		
12 金	ミートソーススパゲティ スープ じゃが芋とベーコン炒め ヨーグルト ※		ソフトサラダ	牛乳 <small>中華風炊き込みごはん</small>	スパゲティ 米 じゃが芋 バター	豚ひき肉 ヨーグルト 大豆ミート 牛乳 ベーコン 鶏肉	玉葱 パセリ 人参 コーン オクラ いんげん	576 25.1 335		
13 土	チキンカレー スープ わかめのごまサラダ 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ソフトサラダ ルヴァン	米 ソフトサラダ じゃが芋 クラッカー 白ごま	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 葉だいこん 黄桃缶 人参 わかめ えのき キャベツ	489 18.1 220		

～今日はなんの日？～☆歯と口の健康週間☆

6月4日～10日の1週間は『歯と口の健康週間』となっています。

みなさんは食事にどれくらい時間をかけていますか？（食べる時間が短い、噛まない、流し食べになっていませんか？）



＜噛む習慣を作ろう！＞

使っていない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えていきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

- 噛む回数をUPさせるコツ☆
- ☆一口30回を意識して食べる
- ☆歯ごたえのある食材を取り入れる
- ☆ゆっくり食べる

6月10日は、虫歯予防を意識して、よく噛む食材を多く使用した献立にしました。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。



2026年6月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児	
	献立名	献立名	おやつ	おやつ	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 Kcal	蛋白質g	カルシウムg	
15 月	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 <small>幼児：あんバタートースト 乳児：ツナおにぎり</small>	米 バター 片栗粉 あんこ 食パン	豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	エリンギ 生姜 赤ピーマン いんげん 万能ねぎ 長葱 ひじき パイナップル にんにく ピーマン 人参	535 26.7 280				
16 火	ごはん みそ汁 豚肉のにら玉炒め ツナと胡瓜の酢の物 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 いちごゼリー 星たべよ	米 ゼリーの素 星食べよ	豚こま肉 黄桃缶 卵 牛乳 ツナ	かぼちゃ にら 玉葱 胡瓜 えのき もやし	515 21.8 204				
17 水	わかめごはん みそ汁 厚揚げのケチャップ炒め 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 焼きうどん	米 片栗粉 押麦 エッグケア じゃが芋 うどん	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 豚こま肉 生揚げ かつおぶし	わかめの素 絹さや 切干大根 オレンジ もやし 人参 チンゲン菜 葉だいこん 玉葱 ピーマン コーン	578 24.7 350				
18 木	ごはん すまし汁 さわらの甘辛だれ スタミナ納豆 みかん缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 お麩 マカロニ 黒ごま	さわら 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート きなこ	わかめ にんにく 赤ピーマン 長葱 もやし みかん缶 生姜 人参	498 26.8 231				
19 金	五目チャーハン きのこスープ 肉団子とさつま芋炒め バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 大豆ビスケット	米 白ごま バター 小麦粉 さつま芋	豚ひき肉 牛乳 ちくわ 大豆ミート 肉団子	玉葱 しめじ にんにく 人参 えのき パナナ いんげん にら 青のり	569 20.6 265				
20 土	ごはん みそ汁 豚さっぱり炒め がんもの煮物 パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 オレンジゼリー ソフトサラダ	米 ゼリーの素 ソフトサラダ	豚こま肉 がんも 牛乳	かぼちゃ 白菜 人参 長葱 生姜 パイン缶 玉葱 大根	526 20.7 240				
22 月	ごはん みそ汁 豆腐の五目あんかけ スパゲティサラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 ジャムクラッカー	米 エッグケア 片栗粉 クラッカー スパゲティ いちごジャム	豆腐 豚ひき肉 牛乳	大根 もやし ピーマン キャベツ 小松菜 しめじ フロッコリー パイナップル 玉葱 人参 胡瓜	519 19.9 275				
23 火	ごはん すまし汁 レバーの竜田揚げ キャベツ納豆 オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 黒みつかん	米 寒天 お麩 黒砂糖	レバー 牛乳 納豆 きなこ 大豆ミート	えのき 人参 絹さや オレンジ キャベツ	480 23.7 221				
24 水	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め かぼちゃとフロッコリーサラダ バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 冷やしきつねうどん	米 うどん 片栗粉 エッグケア	豚こま肉 油揚げ 牛乳	葉だいこん 長葱 フロッコリー パナナ もやし 人参 かぼちゃ わかめ 大根 にら コーン	558 22.7 234				
25 木	ごはん 豆乳みそスープ 和風ハンバーグ ビーフンの和え物 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉 片栗粉 ビーフン	ツナ 牛乳 ハンバーグ 鶏ささみ	キャベツ 大根 黄桃缶 玉葱 万能ねぎ 人参 胡瓜	558 20 215				
26 金	♪~お誕生日会ランチ~♪ ツナ野菜サンド(乳児：菜めし ツナサラダ) 鶏肉と野菜のトマト煮 フルーツポンチ 牛乳	ソフトサラダ	お誕生日会 <small>牛乳・アンパンマンせんべい</small> あじさいゼリー	食パン ゼリーの素 エッグケア ババロアの素 バター アンパンマンせんべい	ツナ 鶏肉 牛乳	コーン 人参 スッキーニ トマト 黄桃缶 キャベツ 玉葱 なす パイン缶 胡瓜 かぼちゃ 黄パプリカ パナナ	530 21.6 243				
27 土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 おかかおにぎり	米	豚こま肉 かつおぶし 高野豆腐 牛乳	玉葱 エリンギ いんげん 葉だいこん 人参 パイン缶 もやし 大根	563 24.1 248				
29 月	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ なめたけ和え バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 <small>幼児：ジャムパン 乳児：そぼろおにぎり</small>	米 いちごジャム 里芋 ロールパン	から揚げ ちくわ 牛乳	玉葱 小松菜 パナナ 葉だいこん キャベツ 人参 なめたけ	598 19.6 231				
30 火	キーマカレー スープ オクラともやしのサラダ ヨーグルト ※	ソフトサラダ	牛乳 クッキー	米 小麦粉 じゃが芋 白ごま	豚ひき肉 ヨーグルト 大豆ミート 牛乳 鶏ささみ	玉葱 コーン 赤ピーマン 人参 もやし チンゲン菜 オクラ	548 20.3 351				

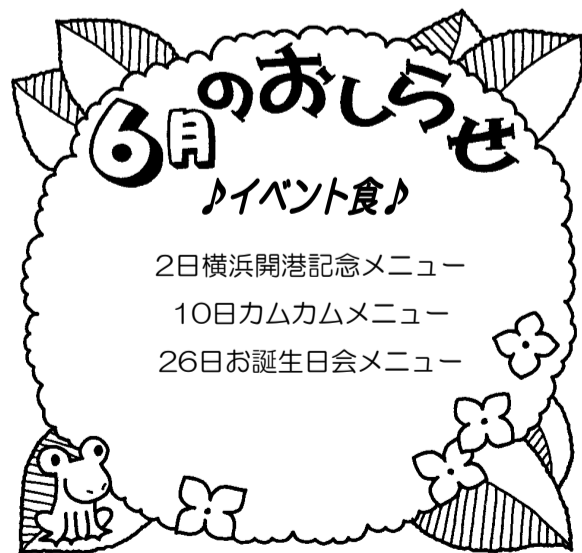
~ピーマンについて~

☆ピーマンは、とうがらしの一種でナス科に属しています。

☆ピーマンの栄養☆

苦手な人が多いピーマンですが、とっても栄養豊富な野菜です。ビタミンCに関しては、トマトの約5倍のビタミンCが含まれています。

風邪予防や疲労回復、肌荒れなどにも効果があります。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。