

2026年6月



献

立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 お菓子 チーズ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆、チーズ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ
2	火	ご飯 豆腐みそ汁 豚の生姜焼き 野菜炒め	牛乳 ふかしもち	米、パン、ごま、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、なすび、もやし、にら、ブロッコリー、トマト、ねぎ、しょうが
3	水	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、ワカメ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ
4	木	塩昆布ご飯 納豆汁 豚冷しゃぶの野菜添え ほうれん草の白和え	牛乳 さつまいもと りんご煮	米、ごま、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、納豆、鮭、油揚げ、みそ	フルーツ、オクラ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、トマト、塩昆布
5	金	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、ライスペーパー、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、しょうが、ねぎ
6	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ、梅干し
8	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、マトビュール、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
9	火	ご飯 具だくさんの豆乳スープ フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、卵、かつお節	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、トマト、ニラ、キャベツ
10	水	ジャージャー麺 春雨スープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ヨーグルト アイス	中華麺、砂糖、油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	フルーツ、しいたけ、ごぼう、なすび、ネギ、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん
11	木	青菜ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、油、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、卵	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、トマト、こまつな
12	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ、卵	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニラ
13	土	創立記念日(家庭保育協力日)				
15	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ
16	火	ご飯 豆腐みそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 人参とツナのおにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、油揚げ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、塩昆布
17	水	鮭卵ご飯 野菜のみそ汁 温野菜 かぼちゃ煮	牛乳 ジャムサンド	米、砂糖、油、パン	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、いちごジャム
18	木	ご飯 スープ ハンバーグ 温野菜	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳	フルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、ねぎ、寒天

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	金	ご飯 元氣汁 豆腐ちゃんぶるー オクラのおかか和え	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
20	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、まいたけ、塩昆布
22	月	釜めし 豆腐とワカメのみそ汁 小松菜と厚揚げ炒め フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、パン、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、厚揚げ、ツナ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのき、こんにゃく、ねぎ、のり、ワカメ
23	火	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ、卵	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
24	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
25	木	梅かつおご飯 野菜みそ汁 煮魚 温野菜	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、油	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、かつお節、卵	フルーツ、トマト、だいこん、しいたけ、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、梅干し
26	金	マボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 お菓子 レーズン	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レーズン、いんげん、ワカメ、ねぎ、にんにく、しょうが
27	土	豚丼 野菜みそ汁 グリーンサラダ 温野菜	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、トマト、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり
29	月	ハヤシライス 温野菜 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 きなこパン	米、じゃがいも、油、砂糖、パン	牛乳、牛肉、きなこ	フルーツ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト
30	火	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンプキン	米、ごま、ごま油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、生クリーム	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ

給食LINE

6月は気温や湿度が高くなる為、細菌が最も活発に繁殖し、一年で最も食中毒が発生しやすい時期です。
子ども達が安心して給食を食べられるように安全で美味しい給食を提供します。

- ※1歳児クラスのおやつ変更あります(^^)
- ①10日 ヨーグルトアイス→バナナヨーグルト
 - ②24日 大学芋→ふかし芋
 - ③25日 フルーツポンチ→おかかご飯

又、豚肉は食べやすい(誤嚥防止の為もあり)豚ミンチに変更するなど、月齢に応じて対応しております。 食材の入荷次第で、急な変更がある事もあります。

