

# 2026年 6月 献立表



6月の食育目標

青色の献立は、よく噛むことを意識するメニューとなっています。

## 調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	月	菓子茶	ご飯、豚のしょうが焼き、ほうれんそうのお浸し、かぶの味噌汁、果物(バナナ)	コーンピラフ(非常用)茶	こめ、マーガリン、とうもろこし	豚肉、かつお節、油揚げ	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しょうが、ほうれんそう、かぶ、かぶの葉、マッシュルーム、グリーンピース、バナナ	478/15.5 597/19.4
2	火	菓子茶	コッペパン、チキンのハニートラフ、はるさめ炒め、青菜のスープ、牛乳、果物(メロン)	千手ミ茶	薄力粉、パン、はるさめ、こま、とうもろこし、はちみつ	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、ウインナー	チンゲン菜、にんにく、にんじん、さやいんげん、えのき、ねぎ、しょうが、もやし、にら、メロン	463/16.6 577/20.8
3	水	菓子茶	ご飯、さわらの西京味噌焼き、もやしのごま酢和え、煮込み汁、果物(りんご)	焼うどん茶	こめ、ごま、うどん、長芋	かつお節、さわら、鶏肉、豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、りんご	441/17.2 549/19.2
4	木	菓子茶	広東風ごもく麺、ちくわの磯辺揚げ、ヨーグルト、果物(オレンジ)	フロランタン風トースト牛乳	中華麺、薄力粉、パン、マーガリン、コーンフレーク	牛乳、豚肉、豆乳クリーム、ちくわ、青のり	はくさい、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、しょうが、オレンジ	469/19.0 593/25.6
5	金	菓子茶	ご飯、れんこんハンバーグ、わかめサラダ、さつまいもの味噌汁、果物(メロン)	フルーツポンチ茶	こめ、さつまい	豚肉、ハム、わかめ	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、もやし、ごぼう、わけぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、メロン	432/12.4 539/15.5
6	土	菓子茶	鶏にゅうめん、家常(ジャージャン)豆腐、ヨーグルト、果物	メーフルトースト牛乳	ぞうめん、パン、マーガリン、メーフルシロップ	鶏肉、厚揚げ、豚肉、ヨーグルト、牛乳	乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、キャベツ、しめじ、果物	456/20.7 570/25.9
8	月	菓子茶	ゆかりご飯、鶏ごま風味焼き、ひじきの炒り煮、だいごんの味噌汁、果物(りんご)	ツナとコーンの包み揚げ牛乳	こめ、ぎょうざの皮、ごま、とうもろこし	ひじき、鶏肉、さつまい、わかめ、ツナ、牛乳	だいごん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、えのき、りんご	458/16.1 572/20.1
9	火	菓子茶	食パン、アジの粒マスタードフライ、フレンチサラダ、コンソメスープ、牛乳、果物(オレンジ)	うめじゃこおにぎり茶	パン、こめ、パン粉、薄力粉、とうもろこし	アジ、ベーコン、しらす、青のり、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、カリカリ梅、オレンジ	442/18.7 552/23.4
10	水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、マーミナーチャンプルー、厚揚げの味噌汁、果物(バナナ)	あじさいせりー菓子かみかみ昆布、茶	こめ	鶏肉、ベーコン、厚揚げ、昆布	にんにく、もやし、にら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、わけぎ、まいたけ、バナナ	423/14.1 528/17.6
11	木	菓子茶	きつねうどん、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(メロン)	ホットドック牛乳	うどん、パン	油揚げ、かまぼこ、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、ウインナー	にんじん、ねぎ、だいごん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、メロン	451/20.3 563/25.3
12	金	菓子茶	ご飯、チキンチキンごぼう、切干だいごんの中華サラダ、はくさいの味噌汁、果物(さくらんぼ)	ザクザククッキー牛乳	こめ、薄力粉、コーンフレーク、とうもろこし、マーガリン	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳	ごぼう、切干だいごん、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、えのき、さくらんぼ	455/15.5 568/19.4
13	土	菓子牛乳	ベーコンスパゲッティ、だいごんスープ、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり茶	スパゲッティ、とうもろこし、こめ、マーガリン、ごま	ベーコン、ウインナー、鮭	しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、だいごん、にんじん、果物	419/11.6 523/14.6
15	月	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、わかめスープ、果物(メロン)	マカロニきなこ牛乳	こめ、マカロニ、ごま	豆腐、豚肉、ウインナー、わかめ、きなこ、牛乳	ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、糸こんにゃく、もやし、にんにく、メロン	429/16.3 535/20.4
16	火	菓子牛乳	コッペパン、鶏肉のマーマレード煮、花野菜ソテー、はるさめスープ、牛乳、果物(りんご)	五平もち茶	パン、こめ、もちごめ、はるさめ、ごま	鶏肉、ハム、わかめ、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、フロッキー、えのき、ねぎ、りんご	431/16.3 537/20.4
17	水	菓子茶	ご飯、タラの磯揚げ、納豆和え、豚汁、果物(バナナ)	鮭のラスク牛乳	こめ、鮭、マーガリン、薄力粉	牛乳、タラ、納豆、のり、豚肉、豆腐、牛乳	こまつな、にんじん、えのき、しめじ、ねぎ、だいごん、はくさい、糸こんにゃく、バナナ	463/20.5 578/25.6
18	木	菓子牛乳	ジャージャー麺、うずら煮豆、中華スープ、果物(りんご)	《誕生会》メロンのケーキ茶	中華麺、薄力粉	うずら豆、わかめ、豚肉、豆乳、ウインナー	しょうが、にら、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、ねぎ、メロン、りんご	421/13.7 525/17.1
19	金	菓子茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、はくさいのおかか和え、なめこの味噌汁、果物(オレンジ)	揚げパン牛乳	こめ、パン	豚肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、はくさい、にんじん、なめこ、ほうれんそう、だいごん、オレンジ	440/16.0 549/19.9
20	土	菓子茶	わかめうどん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	ハニートースト牛乳	うどん、パン、マーガリン、はちみつ、じゃが芋	わかめ、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、みつば、ピーマン、果物	447/17.2 559/21.5
22	月	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、こまつなのごま味噌和え、のっぺい汁、果物(バナナ)	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮、里芋、ごま、コーンフレーク	鶏肉、ちくわ、しらす、青のり、牛乳	もやし、こまつな、にんじん、乾しいたけ、だいごん、ねぎ、バナナ	426/15.7 532/19.6
23	火	菓子茶	《世界の料理献立~インド》ナン、★ダルキーマカレー、コールスローサラダ、牛乳、果物(さくらんぼ)	チャーハンかみかみ昆布茶	ナン、こめ、とうもろこし	鶏肉、牛乳、豚肉、昆布	たまねぎ、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ、さくらんぼ	475/17.8 595/21.4
24	水	菓子牛乳	ご飯、鮭の香り焼き、ハスとひき肉のきんぴら、切干だいごんの味噌汁、果物(オレンジ)	大学芋牛乳	こめ、さつまい、ごま	鮭、豚肉、牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、さやえんどう、切干だいごん、ごぼう、ねぎ、オレンジ	429/16.3 535/20.3
25	木	菓子牛乳	けんちんうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物(メロン)	バナナ蒸しパン(卵使用)牛乳	うどん、薄力粉、里芋、じゃが芋、マーガリン	牛乳、鶏肉、ハム、ヨーグルト、豆腐、豆乳、卵	ごぼう、にんじん、だいごん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、バナナ、メロン	429/16.4 536/20.6
26	金	菓子牛乳	ご飯、フリと大根の煮物、ほうれんそうののり和え、かぼちゃの味噌汁、果物(オレンジ)	焼きそば茶	こめ、中華麺	フリ、のり、油揚げ、豚肉	だいごん、ほうれんそう、えのき、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、オレンジ	420/17.1 524/21.4
27	土	菓子牛乳	ツナスパゲティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	とほろおにぎり茶	スパゲティ、こめ、じゃが芋	豚肉、ツナ、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ピーマン、果物	427/10.1 533/12.7
29	月	菓子茶	タコライス、中華きゅうり、ワンタンスープ、果物(バナナ)	サーターアンダギー牛乳	こめ、薄力粉、ワンタンの皮	豚肉、豆乳チーズ、ベーコン、豆乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、もやし、はくさい、バナナ	461/14.9 574/18.7
30	火	菓子茶	食パン、タラのムニエル、炒めコーンナムル、バスタースープ、牛乳、果物(りんご)	水無月茶	タラ、マカロニ、マーガリン、とうもろこし、ごま、上新粉、薄力粉、くず粉	タラ、ハム、ベーコン、甘納豆	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、セロリ、りんご	436/17.6 543/22.0

※朝おやつについて ..... 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。  
 ※おやつに昆布について ..... 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月~金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月2~3回程度)に昆布を提供しています。  
 ※土曜日の果物について ..... 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、さくらんぼのいずれかで提供致します。  
 ※マーガリンについて ..... マーガリンは動物性原料不使用のものです。

### ♪お知らせ♪

- ◇ 1日(月) 昼 非常用のコーンピラフを提供します。
- ◇ 10日(水) おやつ 菓子は乳児クラスは赤ちゃんせんべい、幼児クラスはミレービスケットを提供します。
- ◇ 地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ◇ 食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

### ♪新メニュー♪

23日 おひる ダルキーマカレー



◇都合により献立は変更する場合があります。

今年度前期 献立 目標	今年度の平均		今年度の平均	
	カロリー	たんぱく質	カロリー	たんぱく質
乳児	460	17.0	乳児	443
幼児	570	20.0	幼児	553