



# 2026年度 6月 給食献立表

こやす認定こども園

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ    | 献立   | 3色分類                     |                              |                                     | 午後のおやつ          | 未満児<br>エネルギー<br>(kcal) | 以上児<br>エネルギー<br>(kcal) |
|----|----|-----------|--|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------------|
|    |    |           |  | あか(体をつくる・<br>血や肉になる)     | 黄(力や体温の<br>もとになる)            | みどり(体の調子を<br>ととのえる)                 |                 |                        |                        |
| 1  | 月  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 赤魚の煮つけ<br>サラダスパゲッティ<br>みそ汁 フルーツ         | 赤魚<br>味噌 牛乳              | 米 砂糖<br>スパゲティ<br>マヨネーズ       | 人参 キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>フルーツ         | 牛乳<br>プリン       | 456                    | 568                    |
| 2  | 火  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 豚カツ<br>もやしの酢の物<br>清汁 フルーツ               | 豚肉<br>わかめ<br>牛乳          | 米 油 小麦粉<br>マヨネーズ<br>パン粉 砂糖   | キャベツ 人参<br>もやし きゅうり 白菜<br>フルーツ      | 牛乳<br>スティックパン   | 456                    | 576                    |
| 3  | 水  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 ヤンニョムチキン風<br>高野煮<br>みそ汁 フルーツ            | 鶏肉<br>高野豆腐<br>味噌 牛乳      | 米 油 小麦粉<br>マヨネーズ             | ブロッコリー 人参<br>インゲン 大根<br>フルーツ        | カルピス<br>干菓子     | 488                    | 620                    |
| 4  | 木  | 牛乳<br>干菓子 | カレーライス 福神漬<br>ゆで卵入サラダ<br>ヨーグルトデザート         | 豚肉<br>卵 かにかま<br>牛乳 ヨーグルト | 米 油 カレールウ<br>ドレッシング<br>マヨネーズ | じゃが芋 人参 玉ねぎ<br>グリーンピース レタス<br>きゅうり  | 牛乳<br>果物        | 506                    | 629                    |
| 5  | 金  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 豆腐チャンプルー<br>ミートボール<br>みそ汁 フルーツ          | 豆腐 卵 豚肉<br>ひき肉<br>味噌 牛乳  | 米 油<br>砂糖                    | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>もやし しめじ<br>フルーツ      | お茶<br>牛乳寒天      | 382                    | 467                    |
| 6  | 土  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 鮭のみそ焼き<br>ささみのポン酢和え<br>清汁 フルーツ          | 鮭 味噌<br>ささみ<br>油揚げ 牛乳    | 米 油<br>砂糖                    | しめじ えのき<br>人参 キャベツ きゅうり<br>フルーツ     | 牛乳<br>干菓子       | 438                    | 546                    |
| 8  | 月  | 牛乳<br>干菓子 | 野菜きつねうどん<br>ふりかけご飯<br>フルーツ                 | 油揚げ<br>かまぼこ わかめ<br>牛乳    | 米 うどん                        | キャベツ ネギ<br>フルーツ                     | 牛乳<br>チキンナゲット   | 432                    | 539                    |
| 9  | 火  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 チンジャオロース風炒め<br>コロケ<br>みそ汁 フルーツ          | 牛肉<br>豆腐<br>味噌 牛乳        | 米 油<br>砂糖 小麦粉 パン粉            | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>たけのこ パプリカ 南瓜<br>フルーツ | 牛乳<br>ココアケーキ    | 470                    | 591                    |
| 10 | 水  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 豚肉の青のり焼き<br>ごぼう金平<br>みそ汁 フルーツ           | 豚肉<br>鶏ひき肉<br>味噌 牛乳      | 米 油 小麦粉<br>砂糖 じゃが芋           | 人参 ごぼう<br>玉ねぎ 絹さや<br>フルーツ           | 牛乳<br>干菓子       | 461                    | 583                    |
| 11 | 木  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 鶏つくね<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>みそ汁 フルーツ         | 鶏ひき肉 卵<br>わかめ<br>味噌 牛乳   | 米 油 パン粉<br>胡麻 片栗粉            | 玉ねぎ 人参 小松菜<br>ブロッコリー<br>フルーツ        | 牛乳<br>どうもろこし    | 439                    | 541                    |
| 12 | 金  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 太刀魚のかば焼き<br>ポテトサラダ<br>みそ汁 フルーツ          | 太刀魚<br>ハム<br>味噌 牛乳       | 米 小麦粉 油<br>砂糖 じゃが芋<br>マヨネーズ  | 人参 きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ<br>フルーツ         | 牛乳<br>フルーチェ     | 494                    | 628                    |
| 13 | 土  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 お好み焼き<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>吉野汁 フルーツ       | 豚肉 卵<br>油揚げ 牛乳           | 米 小麦粉 油<br>砂糖                | キャベツ コーン<br>ほうれん草 人参 えのき<br>フルーツ    | 牛乳<br>干菓子       | 494                    | 625                    |
| 15 | 月  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 牛肉のチャプチェ<br>かにかまの卵巻き<br>みそ汁 フルーツ        | 牛肉<br>かにかま 卵<br>味噌 牛乳    | 米 春雨<br>油 砂糖                 | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>ビーマン もやし<br>フルーツ      | 牛乳<br>野菜蒸しパン    | 497                    | 617                    |
| 16 | 火  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 カレイの煮つけ<br>筍の天ぷら<br>清汁 フルーツ             | カレイ がんも<br>油揚げ 牛乳        | 米 砂糖<br>てんぷら粉 油              | 人参<br>たけのこ えのき<br>フルーツ              | 牛乳<br>ウインナードッグ  | 545                    | 699                    |
| 17 | 水  | 牛乳<br>干菓子 | オムライスのデミソースがけ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ フルーツ | 鶏ひき肉 卵<br>牛乳             | 米 油<br>ドレッシング                | 玉ねぎ トマト<br>キャベツ 人参 もやし<br>フルーツ      | 牛乳<br>あじさいゼリー   | 461                    | 577                    |
| 18 | 木  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 照り焼きハンバーグ<br>ビーフンソテー<br>みそ汁 フルーツ        | ひき肉<br>卵<br>味噌 牛乳        | 米 油 パン粉<br>砂糖                | 玉ねぎ ほうれん草<br>コーン 人参 大根<br>フルーツ      | 牛乳<br>フライドポテト   | 487                    | 620                    |
| 19 | 金  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 肉じゃが<br>オクラのおかか和え<br>みそ汁 フルーツ           | 牛肉<br>豆腐 油揚げ<br>味噌 牛乳    | 米 油 砂糖<br>じゃが芋               | 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース オクラ<br>フルーツ       | 牛乳<br>わらび餅      | 491                    | 619                    |
| 20 | 土  | 運動会       |  |                          |                              |                                     |                 |                        |                        |
| 22 | 月  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 豚肉の冷しゃぶ風<br>豆腐真文焼き<br>みそ汁 フルーツ          | 豚肉<br>豆腐<br>味噌 牛乳        | 米 ドレッシング<br>麩                | ブロッコリー 人参<br>トマト 玉ねぎ<br>フルーツ        | 牛乳<br>バナナケーキ    | 524                    | 666                    |
| 23 | 火  | 牛乳<br>干菓子 | 洋風ちらし寿司<br>そら豆のかき揚げ<br>清汁 フルーツ             | ハム ツナ<br>豆腐 わかめ<br>牛乳    | 米 小麦粉 油<br>砂糖                | きゅうり 人参<br>そら豆 玉ねぎ<br>フルーツ          | 牛乳<br>フルーツヨーグルト | 457                    | 565                    |
| 24 | 水  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 アジフライ<br>卵と春雨のスープ<br>フルーツ               | アジ<br>卵<br>牛乳            | 米 小麦粉 油<br>パン粉 春雨            | 人参 キャベツ<br>えのき<br>フルーツ              | お茶<br>ひじきおにぎり   | 462                    | 579                    |
| 25 | 木  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 牛肉のしぐれ煮<br>ちくわのカレー焼き<br>みそ汁 フルーツ        | 牛肉<br>ちくわ 豆腐<br>味噌 牛乳    | 米 砂糖<br>小麦粉 油                | 玉ねぎ ごぼう 人参<br>インゲン<br>フルーツ          | 牛乳<br>レーズン蒸しパン  | 495                    | 628                    |
| 26 | 金  | 牛乳<br>干菓子 | ピビンバ丼<br>貝柱フライ<br>みそ汁 フルーツ                 | 豚ひき肉<br>貝柱<br>味噌 牛乳      | 米 油 砂糖<br>パン粉 小麦粉            | 人参 ほうれん草<br>白菜 大根<br>フルーツ           | 牛乳<br>カルピス寒天    | 446                    | 541                    |
| 27 | 土  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 酢鶏<br>五目煮豆<br>中華スープ フルーツ                | 鶏肉<br>大豆 昆布<br>卵 牛乳      | 米 油 小麦粉<br>砂糖                | 玉ねぎ 人参 たけのこ<br>しいたけ ビーマン<br>フルーツ    | 牛乳<br>干菓子       | 528                    | 674                    |
| 29 | 月  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 豚肉の焼き肉風炒め<br>豆腐サラダ<br>みそ汁 フルーツ          | 豚肉<br>豆腐 かにかま<br>味噌 牛乳   | 米 油 砂糖<br>ドレッシング             | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>ビーマン えのき レタス<br>フルーツ | 牛乳<br>スイートポテト   | 466                    | 583                    |
| 30 | 火  | 牛乳<br>干菓子 | ご飯 鯖の塩焼き<br>大根なます<br>みそ汁 フルーツ              | 鯖<br>味噌 牛乳               | 米 油<br>砂糖                    | 人参 ほうれん草<br>大根 きゅうり もやし<br>フルーツ     | 牛乳<br>焼きそばパン    | 467                    | 592                    |

※ひよこ、りす、うさぎ組の朝の牛乳は鉄入り牛乳です。  
※天候等の理由により、内容が変更になる可能性もありますのでご了承ください。

## 丈夫な歯をつくろう！

おいしく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は身体の一部なので、**毎日の歯磨きを徹底するだけでなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることが大切です。**  
カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、しいたけなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

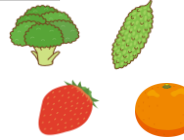
### カルシウム



### ビタミンA



### ビタミンC



### ビタミンD

