



献立予定表

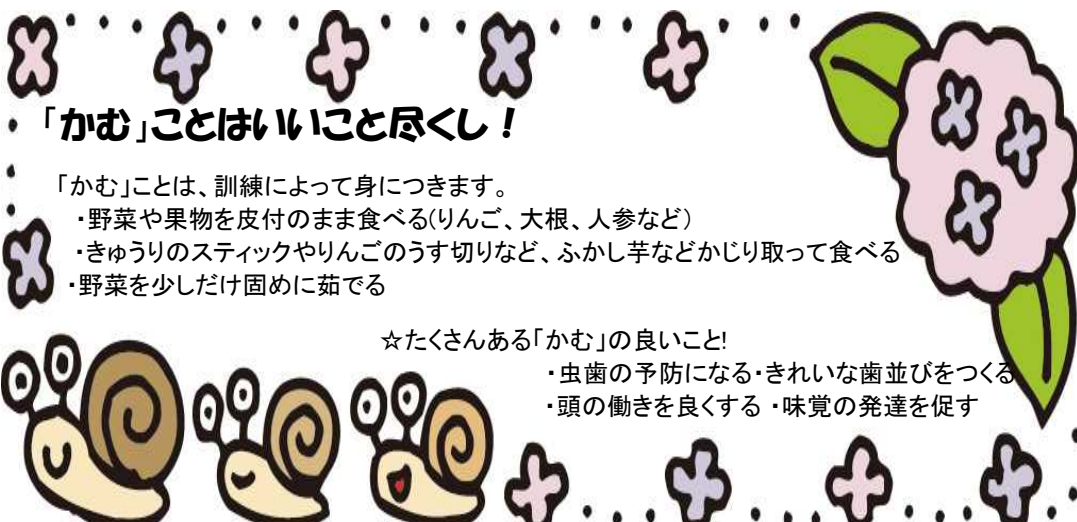
(令和8年6月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	月	五目うどん 春巻き パナナ	ソフト麺 豚肉 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜 ごぼう しょうゆ みりん だしの素 春巻き サラダ油 パナナ	きなこトースト	619	18.7	19.5	2.19	
2	火	丸パン ミネストローネ 白身魚のピカタ りんごとキャベツのフレンチサラダ キウイ	丸パン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ベーコン サラダ油 トマト缶 コンソメ 塩 こしょう 白身魚 小麦粉 卵 粉チーズ パセリ りんご きゅうり フレンチドレッシング キウイ	鮭おにぎり	587	24.5	14.2	2.27	
3	水	ドライカレー ほうれん草のごま酢和え パナナ	ご飯 もち麦 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 カレー粉 ソース トマト缶 カレールー 砂糖 サラダ油 ほうれん草 えのき もやし ツナ缶 すりごま ポン酢 卵 パナナ	ニラとチーズのチヂミ	535	18.6	15.3	1.33	
4	木	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の甘辛生姜焼き にんじんしりしり キウイ	ご飯 もやし キャベツ だしの素 みそ 豚肉 さつま芋 玉ねぎ ピーマン ごま油 酒 しょうゆ みりん おろし生姜 片栗粉 酢 人参 ツナ缶 サラダ油 卵 塩 しょうゆ だしの素 こしょう	きりん組 親子給食 ヨーグルト	640	21.3	22.9	1.87	
5	金	ご飯 みそ汁 肉じゃが ほうれん草のソテー オレンジ	ご飯 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 だしの素 みそ じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 しめじ コーン サラダ油 塩 こしょう オレンジ	菓子	553	15.9	18.8	1.65	
6	土	ご飯 みそ汁 ミートボール ポテトサラダ パナナ		スティックパン	580	15.6	18.7	1.49	
7	日								
8	月	スパゲッティミートソース パナナ	ソフトスパゲティ 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ サラダ油 トマト缶 ケチャップ ソース パター さつま芋 ブロッコリー マヨネーズ 白すりごま みそ 砂糖 しょうゆ ミントマト パナナ	ピザトースト	531	19.1	13.2	1.33	
9	火	はちみつパン キャベツチャウダー アジフライ 中華きゅうり キウイ	はちみつパン キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン 小麦粉 パター 牛乳 コンソメ 塩 こしょう アジフライ サラダ油 きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 キウイ	しそひじきおにぎり	675	20.2	21.1	2.19	
10	水	ご飯 みそ汁 納豆 ごぼうの炒り煮 りんご	ご飯 じゃが芋 玉ねぎ 生わかめ だしの素 みそ 納豆 たれ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん はんぺん 鶏もも肉 サラダ油 酒 砂糖 みりん しょうゆ 白ごま りんご	ゼリー	490	15.0	9.9	1.18	
11	木	ご飯 たまごスープ ポークビーンズ ほうれん草のなめたけ和え キウイ	ご飯 卵 ニラ チンゲン菜 だしの素 塩 しょうゆ 豚肉 水煮大豆 人参 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン サラダ油 ケチャップ コンソメ トマト缶 砂糖 こしょう ほうれん草 なめたけ瓶詰 かつお節 キウイ	ぞう組 親子給食 ココア蒸しパン	541	20.1	14.8	1.88	
12	金	チンジャオロース丼 マカロニサラダ オレンジ	ご飯 もち麦 豚肉 砂糖 卵白 ピーマン たけのこ サラダ油 しょうゆ みりん 鶏ガラスープの素 片栗粉 マカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ オイスターソース オレンジ	菓子	585	14.9	15.6	1.45	
13	土	ご飯 みそ汁 唐揚げ コールスローサラダ オレンジ		プリン	566	20.9	20.1	1.48	
14	日								
15	月	けんちんうどん チキンナゲット パナナ	ソフト麺 豚肉 ねぎ 人参 大根 里芋 ごぼう 油揚げ しょうゆ みりん だしの素 チキンナゲット サラダ油 パナナ	スティックパン	614	21.4	22.4	2.05	
16	火	コッペパン シチュー きのこのオムレツ トマト キウイ	コッペパン じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 シチューの素 牛乳 しめじ 赤ピーマン ウインナー 卵 スライスチーズ オリーブオイル こしょう トマト キウイ	塩昆布おにぎり	630	25.7	19.0	2.01	
17	水	ご飯 みそ汁 さばのカレームニエル 五目豆 パナナ	ご飯 大根 青菜 油揚げ だしの素 みそ さば しょうゆ 酒 生姜汁 カレー粉 小麦粉 サラダ油 水煮大豆 人参 こんにゃく ごぼう 昆布 砂糖 みりん パナナ	アメリカンドッグ	650	23.2	24.5	1.90	
18	木	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	ご飯 もち麦 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 トマト缶 コンソメ ケチャップ ハヤシルー 春雨 きゅうり かにかま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 オレンジ	バナナパンケーキ	567	16.2	13.9	1.69	
19	金	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 切り干し大根のナポリタン風 りんご	ご飯 なす 玉ねぎ 油揚げ だしの素 みそ 鶏もも肉 砂糖 みりん しょうゆ おろし生姜 切り干し大根 人参 ピーマン 玉ねぎ ベーコン サラダ油 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう りんご	食育クッキング(ぞう組おにぎり作り) 食育の日 かみかみメニュー ふかし芋	527	18.1	14.5	1.25	
20	土	カレーライス マカロニサラダ パナナ		ヨーグルト	612	21.9	15.2	1.65	
21	日								
22	月	肉うどん 青菜とキャベツのツナ和え パナナ	ソフト麺 豚ももこま肉 ねぎ 人参 大根 ごぼう しょうゆ みりん だしの素 青菜 キャベツ ツナ缶 コーン めんつゆ いりごま パナナ	ジャムサンド	532	20.9	13.5	1.96	
23	火	ミルクパン コーンスープ 鶏肉のピカタ 野菜炒め キウイ	ミルクパン コーンポタージュ 牛乳 鶏むね肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ パセリ ウインナー キャベツ 人参 もやし サラダ油 しょうゆ 鶏がらスープの素 キウイ	きつねおにぎり	633	26.7	17.9	2.43	
24	水	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 ひじき入り炒り豆腐 りんご	ご飯 かぶ かぶの葉 高野豆腐 だしの素 みそ いわしの梅煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ ひじき(乾) サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 干しいたけの戻し汁 りんご	菓子	559	22.7	18.2	1.88	
25	木	ビビンバ丼 きんぴらポテト パナナ	ご飯 もち麦 豚肉 焼肉のたれ ごま油 ほうれん草 もやし 砂糖 塩 酒 すり白ごま じゃが芋 人参 ちくわ こんにゃく サラダ油 めんつゆ パナナ	蒸しパン	539	20.3	16.4	1.18	
26	金	ご飯 豚汁 焼き鮭 ひじきの五目煮 オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう だしの素 みそ 鮭 干しひじき 油揚げ こんにゃく しいたけ 砂糖 しょうゆ サラダ油 オレンジ	プリン	569	24.0	18.2	2.23	
27	土	ご飯 みそ汁 しゅうまい ポテトサラダ パナナ		ヨーグルト	560	16.6	16.7	1.59	
28	日								
29	月	かきたまうどん エビシュウマイ かぼちゃの甘煮 パナナ	ソフト麺 鶏むね肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 なんと 卵 ねぎ しょうゆ みりん だしの素 エビシュウマイ かぼちゃ 砂糖 パナナ	シュガートースト	644	22.5	12.1	2.35	
30	火	バターロールパン パンプキンスープ 唐揚げ ブロッコリーのチーズ炒め キウイ	バターロールパン パンプキンポタージュ 牛乳 鶏もも肉 生姜汁 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 ブロッコリー えのき 粉チーズ こしょう キウイ	おかかおにぎり	607	23.1	25.0	2.11	
					3-5児月間平均給与栄養量	582	20.3	17.4	1.80



・「かむ」ことはいいこと尽くし！

- ・「かむ」ことは、訓練によって身につきます。
- ・野菜や果物を皮付のまま食べる(りんご、大根、人参など)
- ・きゅうりのスティックやりんごのうす切りなど、ふかし芋などかじり取って食べる
- ・野菜を少しだけ固めに茹でる

☆たくさんある「かむ」の良いこと！

- ・虫歯の予防になる・きれいな歯並びをつくる
- ・頭の働きを良くする・味覚の発達を促す

毎月19日は食育の日 かみかみメニュー
大好きなかみかみメニューを紹介します。

【切り干し大根のナポリタン風】(作りやすい量)
切り干し大根30g 人参60g ピーマン30g
玉ねぎ60g ベーコン20g サラダ油 小さじ1杯
ケチャップ 大さじ3杯 砂糖 小さじ1杯
中濃ソース 小さじ1杯 こしょう少々

- ①切り干し大根をぬるま湯に15分位浸す。水洗し絞って水を切る。
- ②人参、ピーマン、玉ねぎ、ベーコンをせん切りし、サラダ油で炒め、ケチャップ、砂糖、中濃ソース、こしょうで味