

献立表

2026年06月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01月	昼食	御飯 マーボー豆腐 青梗菜のゴマ和え ニラ中華卵スープ	米 砂糖、ごま油、片栗粉 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ かまぼこ 卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、にんじん にんじん、にら、たまねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 きざみそうめん 昆布	干しそうめん、砂糖	牛乳 油揚げ 昆布	ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)
02火	昼食	南瓜カレー レンコンサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ れんこん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 市販菓子	砂糖 市販菓子	牛乳	ぶどう果汁70%飲料、みかん缶、かんてん	水
03水	昼食	御飯 ローストチキン 豆腐といんげんのサラダ すまし汁(し大人)	米 砂糖 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが いんげん だいこん、しめじ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
04木	さくら組のみ 昼食	おにぎり弁当 鰯のかば焼き井 切干大根の旨煮 みそ汁(とわこ)	米、片栗粉、小麦粉、砂糖 砂糖	いわし 油揚げ 木綿豆腐、みそ	にんじん、切り干しだいこん、いんげん(ゆで) 板こんにゃく、生わかめ	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	さくら 田植え 午後おやつ	牛乳 スティックポテト	じゃがいも、さつまいも、油	牛乳		食塩
05金	昼食	御飯 豚の照り焼き いんげんゴマ和え添え みそ汁(じゃあ葱玉)	米 小麦粉、砂糖 ごま じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう いんげん たまねぎ、葉ねぎ	みりん、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン スティックようかん	油、ポップコーン スティックようかん	牛乳		食塩
06土	昼食	豚汁うどん さつまいもとりんごの重ね煮	冷凍うどん さつまいも	豚肉、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ りんご	かつお昆布だし
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
08月	昼食	ビビンバ 中華卵スープ	米、ごま、砂糖、ごま油	豚肉 木綿豆腐、卵	こまつな、もやし、にんじん、にんにく、しょうが にんじん、生わかめ	しょうゆ、酒、食塩、中華スープ 水、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おからパインケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 おから、牛乳、バター	パイン缶	ベーキングパウダー
09火	昼食	御飯 鯖と野菜のトマト煮 みそ汁(玉なす人)	米 片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ	さば みそ	トマトピューレ、ブロッコリー、ピーマン なす、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ	ケチャップ、コンソメ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 昆布	市販菓子	牛乳 昆布		
10水	昼食	御飯 ホイコーロー すまし汁	米 油	豚肉、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん えのきたけ、生わかめ、だいこん	中華スープ、本みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 わらび餅 するめ	片栗粉、砂糖	牛乳 きな粉 するめ		水
11木	昼食	ご飯 ササミフライ、オーロラソース ポタージュ(?) ブロッコリー添え	米 油、パン粉、小麦粉、マヨドレ じゃがいも	鶏ささ身 豆乳、バター	たまねぎ、きゅうり ブロッコリー	ケチャップ
	誕生会 午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳 卵、豆乳クリーム、バター、牛乳	いちごジャム	
12金	昼食	ロールパン サイコロサラダ(マヨ) クリームシチュー	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、小麦粉、油	豆乳、鶏むね肉、バター	きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	シチュールー
	午後おやつ	乳児牛乳・幼児お茶 青菜のおにぎり 小魚	米	牛乳 小魚		青菜ふりかけ
13土	昼食	すき焼きうどん キュウリのゆかり和え	砂糖、油、冷凍うどん	豚肉、焼き豆腐	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ きゅうり	しょうゆ、酒、みりん しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
15月	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え すまし汁(わかめ・大根)	米 油 焼ふ	さけ	ほうれんそう、にんじん、もやし、焼きのり だいこん、生わかめ	酒、食塩 しょうゆ、みりん 煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、卵、バター		

※ 都合により、食材や献立を変更する場合があります。



献立表

2026年06月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 火	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨のサラダ みそ汁(豆腐わ玉葱)	米 はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 かまぼこ 木綿豆腐、みそ	マーマレード もやし、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	果物	
17 水	昼食	御飯 肉じゃが キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(小豆え)	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ、ごま	豚肉 ちくわ 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、板こんにゃく キャベツ、にんじん しめじ、こまつな	しょうゆ、本みりん、食塩 しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 乳:リッツ 幼:リッツサンド チーズ	リッツ リッツ	牛乳 チーズ		マシュマロ
18 木	昼食	御飯 ポテトミートローフ 大根の昆布和え添え みそ汁(青梗菜・麩)	米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ 焼ふ(板ふ)	卵、鶏ひき肉 みそ	たまねぎ、ピーマン だいこん、塩こんぶ チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おふのラスク 昆布	砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳 バター 昆布		
19 金	昼食	ひじき昆布御飯 豚しゃぶサラダ みそ汁(さつしめ)	米、砂糖 砂糖 さつまいも	豚肉 みそ	にんじん、いんげん、ひじき、塩こんぶ キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん えのき、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 煮干だし汁
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子	市販菓子	ヨーグルト		
20 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	冷凍うどん、砂糖 砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
22 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 ニラ中華卵スープ 青梗菜のゴマ和え	米 砂糖、ごま油、片栗粉 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 卵 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが にんじん、にら、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、酒、中華スープ 水、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 水まんじゅう ラムネ	砂糖、片栗粉 ラムネ	牛乳 ゆであずき缶	みかん缶	
23 火	昼食	れんこんカレー ダイコーンサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	たまねぎ、れんこん、にんじん だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 市販菓子	砂糖 市販菓子	牛乳	ぶどう果汁70%飲料、みかん缶、かんてん	水
24 水	昼食	御飯 鯖と野菜のトマト煮 みそ汁(玉なす人)	米 片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ	さば 麦みそ	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、ピーマン なす、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ	ケチャップ、コンソメ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこし スティックゼリー	スティックゼリー	牛乳	とうもろこし	みりん、しょうゆ、食塩
25 木	昼食	御飯 ローストチキン 豆腐といんげんのサラダ すまし汁(し大人)	米 砂糖 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 木綿豆腐 麦みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが いんげん だいこん、しめじ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 スティックポテト	じゃがいも、さつまいも、油	牛乳		食塩
26 金	昼食	厚揚げ丼 きゅうりのぬた和え みそ汁(那大王)	米、砂糖 砂糖	生揚げ、かまぼこ ちくわ、白みそ 麦みそ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、にんじん なす、たまねぎ、だいこん	しょうゆ、みりん 酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おからパインケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 おから、牛乳、バター	パイン缶	ベーキングパウダー
27 土	昼食	八宝菜うどん きゅうりの昆布和え	冷凍うどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、はくさい きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、中華スープ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
29 月	昼食	御飯 豆腐梅バーグ 大根の昆布和え添え みそ汁(青梗菜・麩)	米 パン粉、油、片栗粉 焼ふ	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳 みそ	たまねぎ、うめ干し、しそ だいこん、塩こんぶ チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉	牛乳 ベーコン	にんじん、にら	ぼん酢しょうゆ、かつおだし汁、しょうゆ
30 火	昼食	きつねごはん 棒棒鶏サラダ みそ汁(白南葱)	米、砂糖 ごま、砂糖	油揚げ 鶏むね肉 みそ	にんじん きゅうり、にんじん、もやし かぼちゃ、はくさい、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 食酢(米酢)、しょうゆ、酒、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	果物	

