

2026年 6月 献立表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献立	未満児 添加物	献立	材 料	3時おやつ	材 料
1/月	牛乳 お菓子	御飯 牛肉丼 甘酢和え	すまし 汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 葱 卵 酒 醤油 みりん キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 酢 醤油		牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 南瓜
2/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の香味揚げ 野菜ナムル 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 葱 生姜 醤油 白砂糖 もやし 小松菜 人参 生姜 醤油 胡麻油 南瓜 揚げ ワカメ 味噌 いりこだし		牛乳 あん饅頭	牛乳 ミックス粉 薄力粉 BP イースト 餡子
3/水	牛乳 お菓子	御飯 麻婆豆腐 和風和え	オレンジ	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 ニラ 味噌 醤油 酒 キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油		牛乳 チーズおかし	牛乳 白玉粉 卵 塩 チーズ サラダ油
4/木	牛乳 お菓子	御飯 生姜焼き パンサンスー	しらす飯	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 酒 醤油 春雨 人参 胡瓜 干し椎茸 醤油		牛乳 オニオンパン	牛乳 強力粉 卵 白砂糖 マーガリン イースト 塩 玉葱 マヨネーズ
5/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の胡麻味噌焼き 野菜サラダ そうめん汁		米 鮭 塩 胡麻 黒胡麻 味噌 みりん 酒 レタス 人参 胡瓜 トマト ドレッシング そうめん 人参 オクラ 醤油 いりこだし		牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖
6/土	牛乳 お菓子	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ		スパゲティ麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ キャベツ 人参 えのき 醤油 いりこだし バナナ		牛乳 セサミスティック	牛乳 さつま芋 油 白砂糖 胡麻
7/日		御飯 唐揚げ 和え物 味噌汁		米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油 豆腐 揚げ 葱 味噌 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
8/月	牛乳 お菓子	御飯 ハヤシライス 豆腐サラダ		米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ 木綿豆腐 トマト 胡瓜 キャベツ すり胡麻 白砂糖 醤油 酢		牛乳 桃のケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン 牛乳 黄桃缶
9/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の照り焼き 塩昆布和え 花麩スープ		米 赤魚 酒 醤油 みりん 白砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 醤油 花麩 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし		牛乳 バナナマフィン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン バナナ
10/水	牛乳 お菓子	御飯 厚揚げの味噌煮 胡麻和え	青菜飯	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ なら 味噌 酒 醤油 みりん もやし キャベツ 人参 すり胡麻 醤油		牛乳 バナナ 甘納豆蒸しパン	牛乳 バナナ 薄力粉 BP 白砂糖 卵 甘納豆
11/木	牛乳 お菓子	御飯 五目炒め 南瓜サラダ	オレンジ	米 豚肉 むきエビ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 生姜 片栗粉 酒 醤油 南瓜 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 醤油		牛乳 クリーム チーズパン	牛乳 強力粉 白砂糖 イースト スキムミルク 卵 マーガリン 塩 チーズ レモン汁 コンスターチ
12/金	牛乳 お菓子	御飯 魚のマリネ 野菜のきのこ和え 冷やし汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 玉葱 人参 パセリ レモン 酢 醤油 キャベツ 小松菜 人参 しめじ 揚げ 醤油 胡瓜 ニラ 青しそ すり胡麻 味噌 いりこだし		牛乳 ベーコンと法蓮草 のマフィン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン 塩 ベーコン ほうれん草
13/土	牛乳 お菓子	冷やし中華 卵スープ バナナ		中華乾麺 ロースハム もやし 胡瓜 トマト すり胡麻 醤油 酢 白砂糖 中華だし 胡麻油 卵 玉葱 ワカメ 小葱 醤油 いりこだし バナナ		牛乳 じゃこチーズ トースト	牛乳 食パン マヨネーズ しらす干し チーズ
14/日		牛肉丼 和え物 すまし汁		米 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ 葱 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油 豆腐 えのき ワカメ 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
15/月	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め煮 三色酢の物	すまし 汁	米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 胡麻油 大根 人参 胡瓜 胡麻 酢 醤油		牛乳 フレンチトースト	牛乳 食パン 白砂糖 卵 牛乳 マーガリン
16/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のムニエル 枝豆サラダ 味噌汁		米 カレイ 塩 薄力粉 カレー粉 ベーコン 枝豆 レタス 人参 胡瓜 醤油 小松菜 人参 しめじ 味噌 いりこだし		牛乳 ココア ホットケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 ココア
17/水	牛乳 お菓子	御飯 冷しゃぶ 味噌汁		米 豚バラ肉 生姜 葱 キャベツ もやし 胡瓜 人参 ピーマン ごまだれ 酢 じゃが芋 玉葱 揚げ 味噌 いりこだし		牛乳 冷やし煮豆	牛乳 金時豆 黒砂糖 塩
18/木	牛乳 お菓子	御飯 南瓜のそぼろ煮 ごぼうサラダ	しらす飯	米 豚挽き肉 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 酒 醤油 みりん ごぼう 片栗粉 油 塩 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング		牛乳 レーズンパン	牛乳 強力粉 スキムミルク 卵 マーガリン イースト 塩 グラニュー糖 レーズン
19/金	牛乳 お菓子	御飯 魚のごま衣揚げ 煮なます 味噌汁	オレンジ	米 赤魚 塩 薄力粉 卵 胡麻 黒胡麻 油 大根 人参 揚げ 醤油 みりん いりこだし 豆腐 人参 小松菜 味噌 いりこだし		牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 卵 キャベツ たくあん 天かす ソース 花かつお 青のり
20/土	牛乳 お菓子	わかめご飯 たたき胡瓜 すまし汁		米 鶏肉 ワカメ粉 しらす干し 人参 揚げ インゲン 酒 醤油 みりん 胡瓜 醤油 胡麻油 人参 えのき 小葱 醤油 いりこだし		牛乳 ジャムサンド	牛乳 サンド食パン ブルーベリージャム
21/日		御飯 餃子 サラダ 卵スープ		米 餃子 醤油 酢 レタス 人参 胡瓜 コーン缶 ドレッシング 卵 ワカメ 玉葱 しめじ 中華だし 醤油		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
22/月	牛乳 お菓子	御飯 チキン南蛮 コーンサラダ コンソメスープ		米 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 油 卵 玉葱 パセリ マヨネーズ レタス 人参 胡瓜 コーン缶 酢 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油		牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ゼリー バナナ みかん缶 黄桃缶 バイン缶
23/火	牛乳 お菓子	御飯 焼魚野菜あんかけ 胡麻酢和え 味噌汁		米 赤魚 塩 玉葱 人参 えのき インゲン 醤油 いりこだし 片栗粉 もやし 人参 胡瓜 キャベツ 酢 醤油 胡麻油 大根 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 オレンジマフィン	牛乳 薄力粉 BP 砂糖 卵 マーガリン オレンジジュース マーメイドジャム
24/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏と茄子のトマト煮 スパゲティサラダ	青菜飯	米 鶏肉 醤油 小麦粉 茄子 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ コンソメ 酒 醤油 カットスパゲティ チーズ キャベツ 人参 胡瓜 赤玉葱 マヨネーズ 醤油		牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 薄力粉 BP 卵 油 黒砂糖
25/木	牛乳 お菓子	御飯 焼肉 もやしとハムのサラダ	バナナ	米 牛肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 酒 醤油 ロースハム もやし 人参 パセリ 酢 醤油		牛乳 UFOパン	牛乳 強力粉 スキムミルク 卵 マーガリン イースト 白砂糖 塩
26/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の竜田揚げ フレンチ和え そうめん汁		米 赤魚 鯖 生姜 醤油 片栗粉 油 レタス 人参 胡瓜 みかん缶 酢 醤油 そうめん 人参 小松菜 醤油 いりこだし		牛乳 オレンジ レーズンクッキー	牛乳 オレンジ 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン レーズン
27/土	牛乳 お菓子	ルーローハン風混ぜご飯 なます 味噌汁		米 豚バラ 玉葱 人参 生姜 小松菜 酒 白砂糖 醤油 酢 オイスターソース 大根 人参 胡麻 酢 醤油 豆腐 揚げ 小葱 味噌 いりこだし		牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マカロニ 黄粉 白砂糖 塩
28/日		御飯 野菜炒め すまし汁 バナナ		米 豚肉 キャベツ 人参 もやし 酒 醤油 中華だし 豆腐 えのき 人参 葱 醤油 いりこだし バナナ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
29/月	牛乳 お菓子	御飯 夏野菜カレー ツナサラダ	オレンジ	米 豚肉 南瓜 玉葱 人参 茄子 オクラ パプリカ トマト缶 カレールウ ツナ缶 レタス 人参 胡瓜 玉葱 酢 醤油		牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 豆腐 油
30/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のマヨネーズ焼き ピクルス すまし汁		米 鮭 塩 玉葱 パセリ マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 醤油 酢 胡麻油 豆腐 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし		牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋 白砂糖 マーガリン スキムミルク

2026年 6月 献立表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献立	献立 材 料	3時のおやつ
1/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 キャベツ 人参 醤油 だし汁	お茶 南瓜蒸しパン
2/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 南瓜 人参 味噌 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
3/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 味噌汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 豆腐 玉葱 味噌 だし汁	お茶 お菓子
4/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 しらす干し 玉葱 人参 醤油 キャベツ 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
5/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚野菜あんかけ スープ	米 白身魚 トマト 醤油 片栗粉 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
6/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 キャベツ 醤油 だし汁	お茶 さつま芋甘煮
8/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 醤油 豆腐 キャベツ 醤油 だし汁	お茶 お菓子
9/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚野菜あんかけ スープ	米 白身魚 キャベツ 醤油 片栗粉 人参 青菜 だし汁	お茶 バナナ蒸しパン
10/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 キャベツ 人参 醤油 だし汁	お茶 お菓子
11/木	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 人参 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	お茶 パン
12/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 人参 玉葱 味噌 だし汁	お茶 ほうれん草蒸しパン
13/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 南瓜 醤油 だし汁	お茶 パン
15/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 大根 人参 醤油 玉葱 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
16/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 レタス 人参 醤油 だし汁	お茶 さつま芋蒸しパン
17/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 味噌汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 キャベツ 玉葱 味噌 だし汁	お茶 お菓子
18/木	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 人参 醤油 玉葱 レタス 醤油 だし汁	お茶 パン
19/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 人参 青菜 醤油 片栗粉 豆腐 大根 味噌 だし汁	お茶 お菓子
20/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 しらす干し 人参 醤油 じゃが芋 醤油 だし汁	お茶 パン
22/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 レタス 人参 醤油 だし汁	お茶 お菓子
23/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 大根 キャベツ 味噌 だし汁	お茶 オレンジ蒸しパン
24/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 トマト 茄子 醤油 だし汁	お茶 お菓子
25/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	お茶 パン
26/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 レタス 人参 醤油 だし汁	お茶 お菓子
27/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 大根 青菜 醤油 豆腐 味噌 だし汁	お茶 さつま芋甘煮
29/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 玉葱 人参 茄子 トマト 醤油 だし汁	お茶 お菓子
30/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚野菜あんかけ スープ	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 豆腐 玉葱 青菜 醤油 だし汁	お茶 さつま芋甘煮