

[献立予定表]

2026年 6月度

保育所

日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)		
献立	ハヤシチュー ツナサラダ	鮭の照り焼き わかめの酢の物 かきたま汁	コロッケ そえ野菜 ひよこ豆のスープ	生揚げの中華煮 いろいろあえ	まごわやさしいうま煮 梅あえ	黒鯛のから揚げ 広島菜漬けあえ 広しモ菜 Miso Soup	チンジャオロースー パンサンスー チーズ	鶏肉のトマト煮 そら豆のサラダ	豚丼の具 ひろしまんぶく! あじさいゼリー	高野豆腐の卵とじ おひたし		
献立の材料	牛肉 10.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.16 △ にんじん 9.60 △ たまねぎ 44.00 △ マッシュルーム 6.40 △ グリーンピース 3.20 △ ハヤシルウ 9.60 トマトケチャップ 1.60 デミグラスソース 4.80 ウスターソース 1.20 こしょう 0.01 水 56.00 ツナ油漬け 10.00 ○ にんじん 4.80 △ キャベツ 20.00 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 4.80 △ なたね油 0.40 □ 三温糖 0.40 □ 酢 2.00 塩 0.15 こしょう 0.01	鮭 40.00 ○ なたね油 0.40 □ おろししょうが 0.16 △ 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 1.60 みりん風調味料 1.20 じゃがいもでん粉 0.24 □ 水 2.40 カットわかめ 0.40 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 4.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 0.48 □ 酢 1.52 うすくちしょうゆ 0.96 たまご 20.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ かまぼこ赤 7.00 ○ にんじん 4.00 △ たまねぎ 15.00 △ こまつな 6.40 △ だし昆布 0.80 混合削り節 0.80 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 1.36 塩 0.20 料理酒 0.64 じゃがいもでん粉 0.56 □ 水 96.00	ポテトコロッケ 50.00 □ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 32.00 △ にんじん 3.00 △ 塩 0.05 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 0.64 ひよこめ(ゆで) 8.00 ○ にんじん 6.40 △ たまねぎ 20.00 △ こまつな 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.48 うすくちしょうゆ 0.80 塩 0.15 こしょう 0.01 水 100.00	豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.64 おろしにんにく 0.16 △ おろししょうが 0.16 △ 絹揚げ 44.00 ○ にんじん 16.00 △ ごぼう 16.00 △ 干し椎茸 0.80 △ たけのこ 12.00 △ 板こんにやく 20.00 △ しいたけ 4.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.48 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 3.60 みりん風調味料 0.80 じゃがいもでん粉 0.64 □ ごま油 0.64 □ 水 32.00 にんじん 7.00 △ キャベツ 24.00 △ こまつな 14.40 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 4.00 △ なたね油 0.64 □ 三温糖 0.80 □ 塩 0.06 酢 1.92 こいくちしょうゆ 1.20	鶏肉 24.00 ○ 料理酒 0.80 大豆(乾) 4.80 ○ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 16.00 △ ごぼう 8.00 △ キャベツ 15.00 △ きゅうり 10.00 △ 刻みひろしま漬 7.00 △ うすくちしょうゆ 0.48 木綿豆腐 12.00 ○ にんじん 6.40 △ たまねぎ 12.00 △ じゃがいもでん粉 1.60 △ 水 16.00 □ にんじん 4.00 △ キャベツ 28.00 △ こまつな 14.40 △ かりかり梅 0.40 △ 三温糖 0.48 □ うすくちしょうゆ 0.96 だし煮干し 1.60 中みそ 6.80 ○ 水 100.00	黒鯛でんぶん付き 45.00 ○ 揚げ油 4.50 □ 塩 0.08 にんじん 5.00 △ キャベツ 15.00 △ たけのこ 10.00 △ 茎にんにく 8.00 △ ピーマン 12.00 △ 三温糖 0.48 □ こいくちしょうゆ 1.76 オイスターソース 1.92 じゃがいもでん粉 0.24 □ 水 8.00 もやし 24.00 △ きゅうり 4.00 △ にんじん 4.00 △ はるさめ 5.00 □ こまつな 0.40 □ 白ごま 0.88 □ 三温糖 0.88 □ 酢 1.36 ごま油 2.00 チーズ 15.00 ○	鶏肉 40.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 12.00 △ じゃがいも 28.00 △ パセリ(乾) 16.00 △ トマト缶 8.00 △ ピーマン 12.00 △ 三温糖 0.48 □ こいくちしょうゆ 1.76 オイスターソース 1.92 じゃがいもでん粉 0.24 □ 水 8.00 もやし 24.00 △ きゅうり 4.00 △ にんじん 4.00 △ はるさめ 5.00 □ こまつな 0.40 □ 白ごま 0.88 □ 三温糖 0.88 □ 酢 1.36 ごま油 2.00 チーズ 15.00 ○	鶏肉 35.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 16.00 △ かまぼこ赤 6.40 △ にんじん 12.00 △ じゃがいも 36.00 △ パセリ(乾) 0.02 △ トマト缶 16.00 △ じゃがいも 5.60 トマトピューレ 2.40 ウスターソース 1.04 丸鶏使用がらスープ 0.24 三温糖 0.80 □ 塩 0.08 こしょう 0.01 水 24.00 ちりめん 8.00 ○ そら豆 9.60 △ にんじん 4.80 △ キャベツ 32.00 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 0.64 □ 酢 2.00 塩 0.15 こしょう 0.01	豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.16 △ かまぼこ赤 6.40 △ にんじん 12.00 △ たまねぎ 40.00 △ 干し椎茸 0.64 △ じゃがいも 45.00 □ ねぎ 3.20 △ 三温糖 1.44 □ たまご 16.00 ○ 三温糖 1.44 □ みりん風調味料 0.80 塩 0.12 じゃがいもでん粉 0.40 □ 水 24.00 ちりめん 1.20 ○ 刻みひろしま漬 6.40 △ にんじん 5.60 △ こまつな 4.80 △ 酢 4.00 □ こいくちしょうゆ 1.28	高野豆腐 5.60 ○ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 さつま揚げ 6.40 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 24.00 △ 干し椎茸 0.64 △ じゃがいも 45.00 □ さやいんげん 4.00 □ たまご 16.00 ○ 三温糖 1.44 □ こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 1.20 水 40.00 にんじん 4.80 △ もやし 24.00 △ キャベツ 8.00 △ こまつな 12.00 △ 三温糖 0.56 □ 酢 1.12 こいくちしょうゆ 1.28		
エネ 蛋白	192 kcal 9.5 g	139 kcal 15.1 g	186 kcal 8.2 g	171 kcal 9.9 g	163 kcal 9.2 g	168 kcal 10.8 g	183 kcal 13.0 g	186 kcal 10.3 g	173 kcal 9.4 g	179 kcal 11.6 g		
脂質 食塩	10.7 g 1.5 g	5.3 g 1.5 g	8.9 g 0.8 g	8.5 g 1.0 g	6.2 g 1.3 g	8.2 g 1.1 g	9.0 g 1.1 g	8.0 g 0.8 g	5.8 g 1.2 g	7.5 g 1.1 g		
日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
献立	新じゃがのそぼろ煮 切干大根のごま酢あえ	肉豆腐 ごぼうのマヨネーズあ	ウインナーのケチャップソース 蒸しキャベツ ミルクスープ	白身魚の天ぷら 梅肉あえ ゆめまる元気汁	タコライスの具 もずくスープ パインゼリー	赤魚のみそだれかけ 青じそあえ かみなり汁	筑前煮 おかかあえ	カレースパゲッティ カルちゃんサラダ	マーボー豆腐 茎わかめの中華あえ	いかとじゃがいものう 米粉めんの酢の物	鶏肉のから揚げ 昆布あえ 具だくさん汁	ホイコーロー 中華あえ ヨーグルト
献立の材料	鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.16 △ さつま揚げ 8.00 ○ 絹揚げ 16.00 ○ にんじん 16.00 △ たまねぎ 24.00 △ 細切りこんにやく 16.00 △ じゃがいも 36.00 □ グリーンピース 4.00 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 1.20 水 16.00 切干しいたけ 4.00 △ カットわかめ 0.32 ○ にんじん 4.80 △ きゅうり 12.00 △ 白ごま 0.32 □ 白すりごま 0.32 □ 三温糖 0.96 □ 酢 2.00 うすくちしょうゆ 1.28	豚肉 28.00 ○ 料理酒 0.64 おろししょうが 0.24 △ 木綿豆腐 64.00 ○ たまねぎ 28.00 ○ にんじん 12.00 △ 糸こんにやく 20.00 △ こまつな 6.40 △ 三温糖 1.60 □ 鶏肉 16.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 9.60 △ たまねぎ 16.00 △ マッシュルーム 4.80 △ じゃがいも 24.00 △ グリーンピース 4.00 △ 米粉 1.60 □ 調理用牛乳 16.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.52 塩 0.28 こしょう 0.01 水 72.00	ウインナー20g 40.00 ○ なたね油 0.40 □ トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 0.32 三温糖 0.29 □ 水 1.60 キャベツ 35.00 △ 鶏肉 16.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 9.60 △ たまねぎ 16.00 △ マッシュルーム 4.80 △ じゃがいも 24.00 △ グリーンピース 4.00 △ 米粉 1.60 □ 調理用牛乳 16.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.52 塩 0.28 こしょう 0.01 水 72.00	白身魚天ぷら 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ にんじん 4.00 △ もやし 18.00 △ きゅうり 15.00 △ 梅びしお 2.50 △ 油揚げ 3.20 ○ にんじん 6.40 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 4.00 △ じゃがいも 24.00 □ カットわかめ 0.40 ねぎ 2.40 ちりめん 2.00 中みそ 6.80 ○ 水 100.00	豚ひき肉 35.00 ○ 料理酒 0.64 おろしにんにく 0.16 △ 絹揚げ 0.80 にんじん 12.00 △ ごぼう 12.00 △ 中みそ 1.60 ○ みりん風調味料 0.96 料理酒 0.40 水 2.40 板こんにやく 9.60 △ ごま油 0.40 □ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 6.40 △ たまねぎ 20.00 △ ごぼう 7.00 △ ねぎ 2.40 △ だし昆布 0.80 混合削り節 0.80 こいくちしょうゆ 1.60 うすくちしょうゆ 1.60 塩 0.15 こしょう 0.01 水 100.00 パインゼリー 40.00 □	赤魚でん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ おろししょうが 0.12 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 0.40 中みそ 1.60 ○ みりん風調味料 0.96 料理酒 0.40 水 2.40 キャベツ 35.00 △ 青じそ(乾) 0.28 ちくわスライス 5.60 ○ にんじん 4.80 △ キャベツ 28.00 △ こまつな 9.60 △ にんじん 4.00 △ 和え物用花かつお 0.48 ○ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 1.60	鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.16 △ にんじん 12.00 △ ごぼう 12.00 △ たまねぎ 32.00 △ みりん風調味料 0.96 料理酒 0.40 水 2.40 ちりめん 1.20 ○ 干ひじき 0.96 ○ ダイスチーズ 2.00 ○ もやし 4.00 △ にんじん 4.00 △ キャベツ 24.00 △ こまつな 10.40 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.00 こいくちしょうゆ 0.96 なたね油 0.96 □	豚肉 24.00 ○ 料理酒 0.64 おろししょうが 0.16 △ おろしにんにく 0.20 △ 木綿豆腐 64.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 28.00 △ たけのこ 12.00 △ にら 2.40 △ 三温糖 0.96 □ こいくちしょうゆ 1.44 みりん風調味料 1.28 赤みそ 4.00 ○ 中みそ 1.60 □ じゃがいもでん粉 0.64 □ 水 20.00 ちりめん 1.20 ○ 細切り茎わかめ 8.00 ○ にんじん 4.80 △ もやし 4.80 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.24 こいくちしょうゆ 12.00 △ 白ごま 0.64 □ 三温糖 0.64 □ 酢 1.76 こいくちしょうゆ 1.28 ごま油 0.56 □	豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.64 おろししょうが 0.20 △ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 16.00 △ たまねぎ 28.00 △ 板こんにやく 8.00 △ じゃがいも 44.00 □ キャベツ 30.00 △ さやいんげん 6.40 △ こまつな 5.00 △ 塩昆布 0.80 ○ 三温糖 0.24 □ こいくちしょうゆ 0.72 みりん風調味料 1.60 水 24.00 米粉めん 8.00 □ にんじん 4.80 △ キャベツ 20.00 △ きゅうり 9.60 △ 三温糖 0.80 □ 混合削り節 0.80 だし昆布 0.96 きゅうり 0.96 うすくちしょうゆ 1.20 料理酒 0.80 塩 0.15 ごま油 0.80 □ ヨーグルト 70.00 ○			
エネ 蛋白	167 kcal 9.7 g	170 kcal 12.6 g	170 kcal 11.6 g	205 kcal 9.7 g	185 kcal 10.2 g	146 kcal 11.1 g	179 kcal 10.0 g	185 kcal 9.8 g	162 kcal 11.0 g	162 kcal 12.3 g	159 kcal 10.7 g	186 kcal 11.0 g
脂質 食塩	6.0 g 1.1 g	8.9 g 1.0 g	7.0 g 1.2 g	12.0 g 1.4 g	8.7 g 0.9 g	8.2 g 1.1 g	7.9 g 1.0 g	6.4 g 1.2 g	8.4 g 1.2 g	3.6 g 1.1 g	7.6 g 0.7 g	5.4 g 1.1 g

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品(赤) △：おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) □：おもに体エネルギーのもとになる食品(黄) (こんにやくは、いも類(黄)に分類されますが、体内での働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)