

予定献立表(通園) 令和8年6月分

城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
1月	ごはん	鶏のつくね煮 付)いんげん ほうれん草と白菜のお浸し なすと小松菜の味噌汁 くだもの(みかん)、ヨーグルト	米、片栗粉、 ごま	ヨーグルト、 牛乳、鶏ひき 肉、米みそ、 米みそ、かつ お節	なす、みかん缶、ほ くさい、いんげん、ほ うれんそう、こまつ な、にんじん、ねぎ、 しょうが	エネルギー 327 たんぱく質 15.6 カルシウム 155 食物繊維 4.6 食塩 1.2	ハバロア(バナナ) 
2火	ごはん	ミートボールのトマトクリーム ブロッコリー入ツナのスープ煮 大根とほうれん草のスープ くだもの(バナナ)	米、砂糖、小 麦粉、油、パ ン粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、牛ひ き肉、豆腐、 ツナ缶、パ ター、チーズ	だいこん、ブロッ コリー、バナナ、トマ ト、にんじん、ほうれ んそう、たまねぎ、グ リンピース	エネルギー 352 たんぱく質 14.9 カルシウム 141 食物繊維 2.3 食塩 1.4	フレンチトースト
3水	ごはん	かじきのトマト煮 キャベツと人参のソテー じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、片栗粉、 砂糖、油	牛乳、かじ き、バター	キャベツ、白桃缶、ト マト、たまねぎ、いん げん、チンゲンサイ、 にんじん	エネルギー 295 たんぱく質 14.3 カルシウム 121 食物繊維 6.1 食塩 1.5	みたらしもち
4木	ごはん	チキンのコンマヨネーズ焼き 付)人参甘煮 ツナサラダ かぶとかぶ菜のスープ くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、じゃがい も、マヨネー ズ、小麦粉、 油、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏肉、 ツナ缶、チー ーズ	キャベツ、かぶ、黄 桃缶、にんじん、ク リームコン、かぶ の葉、きゅうり	エネルギー 353 たんぱく質 16.6 カルシウム 141 食物繊維 3.3 食塩 1.2	ももゼリー
5金	ごはん (備蓄)	すきやき(備蓄) キャベツとブロッコリーのサラダ じゃがいもと小松菜の味噌汁 くだもの(備蓄ブドウ) 牛乳	じゃがいも、 油	牛乳、米みそ	キャベツ、ぬくもりミ キサーぶどう、ブロッ コリー、こまつな	エネルギー 270 たんぱく質 11.9 カルシウム 104 食物繊維 3.9 食塩 1.8	ミルクコアプリン
8月	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ なすと白菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、 パン粉、油、 砂糖	牛乳、鶏ひき 肉、牛ひき 肉、豆腐、 卵、バター	りんご、なす、キャベ ツ、かぼちゃ、ほく さい、トマト、きゅうり、 にんじん、たまねぎ	エネルギー 331 たんぱく質 12.7 カルシウム 135 食物繊維 2.9 食塩 1.1	とろける杏仁豆腐
9火	人参ごはん	鮭のごま味噌焼き 付)マッシュポテト キャベツとブロッコリーのサラダ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、じゃがい も、ごま、油、 片栗粉	牛乳、鮭、パ ター、みそ	とうがん、みかん 缶、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、ね ぎ	エネルギー 338 たんぱく質 15.2 カルシウム 149 食物繊維 4.3 食塩 1.6	ホットケーキ
10水	ツナカレー	キャベツとみかんのサラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、里芋、 じゃがいも、 砂糖、小麦 粉、油	ヨーグルト、 ツナ缶、生ク リーム、パ ター、チー ーズ	キャベツ、ゴーレ ンキウイ、たまねぎ、 にんじん、みかん 缶、こまつな、きゅう り	エネルギー 371 たんぱく質 10.7 カルシウム 140 食物繊維 5.0 食塩 1.3	ミルク餅 
11木	ゆかりごはん	枝豆腐 バスタサダ(マヨネーズ) かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、マヨネ ーズ、スナゲ ティ、片栗粉	牛乳、卵、ハ ム、米みそ	かぶ、バナナ、きゅう り、キャベツ、かぶ の葉、えだまめ、にん じん	エネルギー 299 たんぱく質 12.5 カルシウム 142 食物繊維 2.5 食塩 1.5	バナナコッタ
12金	食パン マレードジャム	マカロニグラタン ツナマヨひじきサラダ ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、マカ ロニ、マヨ ネーズ、砂 糖、ごま、パ ン粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき 肉、ツナ缶、 チーズ、パ ター	ズッキーニ、白桃 缶、いんげん、にん じん、ママーレード、 チンゲンサイ、たま ねぎ、ひじき	エネルギー 364 たんぱく質 15.3 カルシウム 165 食物繊維 6.6 食塩 1.8	みたらしもち
15月	ごはん	鶏肉のムニエルカレーソース キャベツとにんじんのこまヨサラダ ズッキーニと玉ねぎのスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、小 麦粉、マヨ ネーズ、油、 ごま	牛乳、鶏肉、 バター	ズッキーニ、キャベ ツ、黄桃缶、にんじ ん、たまねぎ、いん げん	エネルギー 339 たんぱく質 15.8 カルシウム 119 食物繊維 3.1 食塩 1.1	プリン 

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
16火	卵とじうどん	松風焼き いんげんとブロッコリーのごま和え くだもの(りんご) 牛乳	うどん、砂 糖、ごま、 油、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、卵、米み そ	りんご、ブロッ コリー、いんげん、た まねぎ、ほうれんそ う	エネルギー 362 たんぱく質 18.7 カルシウム 131 食物繊維 4.8 食塩 1.4	チーズマフィン
17水	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース 付)ゆでブロッコリー 切り干し大根煮つけ かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、パン粉、 砂糖、片栗 粉	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、 卵、油揚げ、 米みそ	かぶ、バナナ、ブロッ コリー、たまねぎ、に んじん、かぶの葉、 切り干しだいこん	エネルギー 358 たんぱく質 17.1 カルシウム 196 食物繊維 3.5 食塩 1.6	ハバロア
18木	ごはん	チキンカツ キャベツとトマトのサラダ 大根と青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、油、砂 糖、小麦粉、 パン粉、片栗 粉	牛乳、鶏肉、 卵	だいこん、キャベツ、 白桃缶、トマト缶、ト マト、チンゲンサイ	エネルギー 327 たんぱく質 14.6 カルシウム 109 食物繊維 2.2 食塩 1.0	ミルクゼリー 
19金	ごはん	鮭のマヨ焼き グリーンポテト(ほうれん草) 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(みかん) あじさいゼリー	米、じゃがい も、マヨネー ズ、片栗粉	さけ、牛乳、 カルピス、パ ター、セラチ ン	とうがん、みかん 缶、ねぎ、ほうれん そう、いんげん、に んじん	エネルギー 301 たんぱく質 14.7 カルシウム 52 食物繊維 4.8 食塩 1.0	おかき
22月	グリーンチーズ ライス	スパニッシュオムレツ キャベツアスパラのソテー 里芋と青梗菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、 じゃがいも、 油、片栗粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、チー ーズ、バター、 チーズ	キャベツ、バナナ、チ ンゲンサイ、アスパ ラガス、にんじん、た まねぎ、ほうれんそ う	エネルギー 338 たんぱく質 13.5 カルシウム 169 食物繊維 3.2 食塩 1.5	ももゼリー
23火	中華丼	春雨サラダ じゃがいもと万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) ヨーグルト	米、じゃがい も、砂糖、は るさめ、ごま 油、片栗粉	ヨーグルト、 豚ひき肉	白桃缶、ほくさい、に んじん、チンゲンサ イ、ねぎ、きゅうり	エネルギー 325 たんぱく質 10.3 カルシウム 128 食物繊維 4.6 食塩 1.3	りんご蒸しパン
24水	ごはん	鶏唐揚げみぞれあんかけ ほうれん草とキャベツのお浸し ねぎと鮭の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、片栗粉、 油、麩	牛乳、鶏肉、 米みそ、かつ お節	だいこん、りんご、ほ うれんそう、キャベ ツ、ねぎ	エネルギー 312 たんぱく質 16.5 カルシウム 112 食物繊維 2.2 食塩 1.3	バウンドケーキ 
25木	ごはん	かじきのあずま煮 付)ゆでブロッコリー カレーポテト 大根とほうれん草の味噌汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、じゃがい も、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、かじ き、豚ひき 肉、米みそ	だいこん、みかん 缶、ブロッコリー、ほ うれんそう、にんじ ん、たまねぎ、いん げん、しょうが	エネルギー 351 たんぱく質 15.5 カルシウム 100 食物繊維 4.2 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
26金	ごはん	豆腐のチーズ焼き 付)ブロッコリーソテー ほうれん草白菜海苔和え 里芋と小松菜の味噌汁 くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、里芋、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、 チーズ、米み そ、バター、 かつお節	はくさい、黄桃缶、ブ ロッコリー、ほうれ んそう、こまつな、のり	エネルギー 311 たんぱく質 13.1 カルシウム 207 食物繊維 3.1 食塩 1.6	ハバロア
29月	ごはん	マーボー豆腐 白菜とほうれん草のナムル なすと青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、米 みそ	はくさい、なす、白桃 缶、ほうれんそう、に んじん、チンゲンサ イ、ねぎ	エネルギー 287 たんぱく質 11.5 カルシウム 146 食物繊維 3.1 食塩 1.5	かぼちゃの蒸しパン 
30火	ごはん	鶏肉のママーレード焼き 付)いんげん かぼちゃと玉ねぎの煮物 じゃがいもとこまつなのスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがい も、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、バナナ、 いんげん、たまね ぎ、こまつな、ママー レード	エネルギー 317 たんぱく質 15.4 カルシウム 107 食物繊維 6.6 食塩 1.3	ももゼリー

※6/5(金)の献立は、食形態が「なめらかペースト」の場合のみ主菜が「豚肉のやわらか煮」になります。