

献立表

2026/06月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	さつまいも	ごはん,厚揚げのみそ汁,ほっけの塩焼き,切干大根の甘酢和え,グレープフルーツ	バナナホットケーキ,牛乳
02	火	牛乳	ロールパン,野菜スープ,チーズ風ハンバーグ,ポテトサラダ,バナナ	カレーチャーハン
03	水	きなこ豆	麦ごはん,じゃが芋と春雨のスープ,中華風蒸し魚,ビビンバ風ナムル,パイナップル	大豆バタークッキー(りんご風味),牛乳
04	木	ヨーグルト	冷やし中華,鶏むね肉のカレーソテー,大学芋風,メロン,牛乳	ハリハリわかめごはん
05	金	バナナ	納豆そぼろごはん,ほうれん草のみそ汁,厚焼き玉子,キャベツとにんじんのごま和え,オレンジ	チーズパン,牛乳
06	土	豆乳	焼きそば,オニオンスープ,コーンしゅうまい,バナナ	おにぎり
07	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,赤魚の煮付け,ひじきと人参の煮物,オレンジ	ビスケット,牛乳
08	月	かぼちゃペースト	ごはん,小松菜と厚揚げのみそ汁,さばの塩焼き,五目きんぴら,グレープフルーツ	さつま芋の黒糖蒸しパン,牛乳
09	火	牛乳	コッペパン,ミネストローネ,鶏肉のチーズ焼き,アスパラとコーンのソテー,バナナ	にんじんおやき
10	水	野菜スティック	発芽玄米ごはん,ほうれん草の中華スープ,麻婆なす,かに風味サラダ,パイナップル	じゃこトースト,牛乳
11	木	ヨーグルト	きつねうどん,五目卵焼き,ブロッコリーのしらす和え,オレンジ,牛乳	牛丼
12	金	さつまいも	ハヤシライス,イカと彩り野菜のカツ,キャベツとツナのサラダ,メロン,牛乳	焼きうどん
13	土	豆乳	ごはん,油揚げのみそ汁,ぶりの照り焼き,青菜のおかかあえ,バナナ	ふかし芋(コンソメ味)
14	日	牛乳	ごはん,みそ汁,いわしハンバーグ,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	せんべい
15	月	煮豆	【県民の日】ゆかりごはん,干びょう入り雷汁,モロの煮つけ,にら玉,メロン	かぼちゃドーナツ,牛乳
16	火	いちご豆乳	ロールパン,じゃが芋のクリームシチュー,ハムステーキ,さつぱりサラダ,バナナ	さばそぼろごはん
17	水	野菜スティック	麦ごはん,なめことじゃが芋のみそ汁,豚肉のチャブチュエ,豆腐しゅうまい,誕生会ケーキ	マカロニきな粉,牛乳
18	木	ヨーグルト	ツナのトマトスパゲッティ,カニクリームコロッケ,コーンサラダ,グレープフルーツ,牛乳	中華風ごはん
19	金	ごま魚(0歳児チーズ)	ごはん,じゃが芋のみそ汁,肉豆腐,ブロッコリーの味噌マヨ和え,オレンジ	ジャムサンド,牛乳
20	土	煮豆	ほうれん草うどん,鮭の塩焼き,じゃがいもの甘煮,バナナ,豆乳	コーン蒸しパン
21	日	小魚せんべい	カレーライス,中華風ポテト,オレンジ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
22	月	さつまいも	ごはん,小松菜と麩のみそ汁,親子煮,いんげんのツナ和え,グレープフルーツ	【食育】じゃがバター,牛乳
23	火	牛乳	クロワッサン,オニオンスープ,白身魚フライ,えびと野菜のごまサラダ,バナナ	大豆おにぎり
24	水	きなこ豆	鮭ごはん,豚汁,豆腐ハンバーグ,青菜のちくわ和え,オレンジ	マーラカオ,牛乳
25	木	ヨーグルト	【ご当地:山形】冷やしラーメン,焼き餃子,かぼちゃの甘煮,すいか,牛乳	ツナピラフ
26	金	バナナ	麦ごはん,きのこのみそ汁,豚肉のスタミナ炒め,おぐらの青じそ和え,メロン	じゃがいもピザ,牛乳
27	土	豆乳	ふりかけごはん,白菜の中華スープ,肉団子,もやしとツナのナムル,バナナ	オレンジのスコーン
28	日	牛乳	焼きうどん,わかめスープ,かぼちゃのそぼろあん,オレンジ	ブルーベリーヨーグルト
29	月	かぼちゃペースト	ごはん,厚揚げと野菜のみそ汁,鮭のコーンポテト焼き,切干大根とひじき煮,グレープフルーツ	レーズンクッキー,牛乳
30	火	牛乳	食パン,コンソメスープ,タンドリーチキン,ツナマカロニサラダ,バナナ	野菜納豆丼

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	473	19.4	14.5	206	2.5	186	0.28	0.33	28	4.6	1.3
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	102	105	101	97	119	99	112	94	100	115	93