

2026年6月 給食献立表

門司保育所(みどり園)

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	牛乳	パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊くろくりこ	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ サラダ油 スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん ねぎ	牛乳 かりんとう
2 火	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 ＊チーズ蒸しパン	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳	米 トマトケチャップ しょうゆ カレーウ サラダ油 砂糖 酢 ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん トマト オクラ	牛乳 あられ
3 水	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめの中華スープ	牛乳 おかし おやついりこ	鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ 牛乳 いりこ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかし	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	牛乳 クッキー
4 木	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 サブレ
5 金	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	牛乳 おかし
6 土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	牛乳 ウエハース
8 月	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 クラッカー
9 火	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊フルーツポンチ	鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ みかん(缶) もも(缶)	牛乳 せんべい
10 水	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	牛乳 あられ
11 木	牛乳	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 ＊バターコーン おにぎり	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳	スパゲッティ マーガリン バター サラダ油 しょうゆ トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 スイートコーン	牛乳 おかし
12 金	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきたけにんじんのみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 煮干し みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ビスケット
13 土	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 クラッカー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 クラッカー	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ	牛乳 せんべい
15 月	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん ねぎ	牛乳 丸ボーロ
16 火	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめの中華スープ	＊あじさいゼリー ウエハース	鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ 牛乳 粉寒天	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 ウエハース スープの素 米みつ	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	牛乳 クッキー
17 水	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 ＊キャロットちゃん	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳 スキムミルク	米 トマトケチャップ しょうゆ カレーウ サラダ油 砂糖 酢 ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん トマト オクラ 干しぶどう にんじんジュース	牛乳 あられ
18 木	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	牛乳 おかし
19 金	牛乳	ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ 鶏からスープの素 酒 みりん てんぷら粉 マヨドレ 酢 サラダ油 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ(赤) ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ ネーブルオレンジ	牛乳 クッキー
20 土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	牛乳 ウエハース
22 月	牛乳	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 ＊じゃが丸くん	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳	スパゲッティ 片栗粉 マーガリン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	牛乳 あられ
23 火	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 せんべい
24 水	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 あられ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 あられ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	牛乳 クラッカー
25 木	牛乳	パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊麺のラスク	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳	ロールパン はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ サラダ油 スープの素 麺 バター片栗粉	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん ねぎ	牛乳 おかし
26 金	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ クッキー	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 あられ
27 土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 せんべい
29 月	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 ＊むしとうもろこし	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ とうもろこし	牛乳 あられ
30 火	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん ねぎ	牛乳 クッキー

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15-23	11-16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	457	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	1.5
以上児		基準値	570	18-29	13-19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	528	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★19日はパースデザインです ★平均栄養価は延長おやつを除く

熱中症に気を付けて! *

「まだ夏じゃないから」と油断していませんか?ムシムシする梅雨時期の熱中症は意外と多くあります。子どもの体の水分量は大人よりも多く、より多くの水分を必要とします。のどが渇いたことに気づかない子や言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、大人が気をつけていきましょう。


