2026年6月　献立予定表

愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	春キャベツの中華どんぶり とうふスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ
2	火	ごはん コロッケ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ　オレンジ	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、米粉、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、ウインナー、きな粉	たまねぎ、トマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン、オレンジ
3	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ 新たまねぎスープ	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、マカロニ、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、いんげん
4	木	ごはん　なっとう 焼魚 ポテトサラダ みそしる　りんご	お茶 きつねおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、三温糖、ごま油	さわら、納豆、豆みそ、油揚げ、ウインナー、ごま	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、えのきたけ
5	金	ごはん チチミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作り あじさいゼリー おかし	米、小麦粉、上新粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ごま	ぶどう濃縮果汁、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、寒天
6	土	チキンライス ポパイスープ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
7	日					
8	月	ごはん マーボーどうふ しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
9	火	ごはん　キンショーメロン ハンバーグ 新ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、米パン粉、砂糖、マヨネーズ（卵なし）、油、ビーフン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	たまねぎ、メロン、キャベツ、にんじん、ごぼう、白ねぎ、アスパラガス、コーン、わかめ
10	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みそしる	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、バター、豆みそ、黒ごま	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、白ねぎ、焼きのり
11	木	ごはん 鶏のからあげ バンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ツナ水煮、ごま	バナナ、たまねぎ、みかん缶、だいこん、きゅうり、コーン、スナップえんどう
12	金	ごはん 焼ししゃも ひじきの五目煮 みそしる	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、さつまいも、こんにゃく、油	牛乳、木綿豆腐、豆みそ、ちくわ、ししゃも	にんじん、ピーマン、ひじき、わかめ
13	土	ミートスパゲッティー いちご	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、にんじん、トマト缶、ピーマン
14	日					
15	月	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	手作りラッシー おかし	米、さつまいも、砂糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、牛肉、ちくわ	みかん濃縮果汁、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
16	火	ごはん 豚肉とごぼうの土佐煮 たきざあえ みそしる　オレンジ	牛乳 こさりの かぼちゃパン	油	牛乳、豚肉、豆みそ、ちくわ、かつお節、ごま	きゅうり、にんじん、ごぼう、なす、いんげん、白ねぎ、ひじき、わかめ、オレンジ
17	水	カレーライス スティックサラダ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）、油	牛乳、ツナ水煮	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いんげん、コーン
18	木	ごはん　りんご ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、マーガリン、砂糖、油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	りんご、にんじん、もやし、ピーマン、ゆでたけのこ、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、ひじき
19	金	赤米入りごはん 赤魚のからあげ れんこんチップ 五目豆　みそしる	牛乳 手作り ミルクわらびもち	米、片栗粉、油、砂糖、こんにゃく、赤米	牛乳、あかうお、だいず、豆みそ、脱脂粉乳、ちくわ、きな粉、凍り豆腐	れんこん、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごぼう
20	土	ソイ　ガー（鶏のおこわ） ド・チュア（ベトナム風なます） フォー　ボー（牛肉のフォー） バナナ	牛乳 おかし	米粉めん、米、砂糖、もち米、油	牛乳、鶏肉、牛肉	だいこん、にんじん、レモン果汁、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ、バナナ
21	日	✿愛信保育園では、毎月のかみかみメニューをとおして、よくかんで食べることの大切さ、楽しさを子どもたちにつたえています。 ✿しっかり噛んで食べるポイントの一つに「口の健康を保つ」ことがあります。6月は歯科検診や内科健診があります。この機会に口や体の健康を保ち、おいしく楽しく食事をとることを話題にしましょう。				
22	月	ハヤシライス 春キャベツのツナマヨサラダ	牛乳 こさりのメロンパン	米、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、牛肉、ツナ水煮	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、寒天
23	火	中華炊き込みおこわ バンバンジー 酸辣湯（さんらーたん） オレンジ	牛乳 ぶたまん （中華人民共和国）	もち米、米、ごま油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、豚肉、豆みそ、ごま	もやし、きゅうり、ゆでたけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、干ししいたけ、オレンジ
24	水	ごはん さかなのトマト煮 新じゃがのみそ炒め すましじる	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖、上新粉、片栗粉	さわら、ちくわ、豆みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、わかめ
25	木	きつねご飯 トックスープ りんご	ヨーグルト コーンフレーク	もち、米、コーンフレーク、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
26	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みそしる	牛乳 手作りココアケーキ	米、じゃがいも、米粉、スパゲティー、砂糖、油	牛乳、だいず、豚肉、豆みそ、しらす干し、ごま、豆乳	たまねぎ、なす、にんじん、コーン、こまつな、ピーマン、いんげん、ねぎ
27	土	かやくごはん スタミナスープ りんご	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	りんご、にんじん、だいこん、みつば、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
28	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください				
29	月	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩じる	牛乳 手作りお好み焼き	米、じゃがいも、こんにゃく、さといも、米粉、マヨネーズ（卵なし）、ビーフン、片栗粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、牛肉、さけ、豆みそ、豚ひき肉、しらす干し、ごま、かつお節	にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、キャベツ、いんげん、白ねぎ、あおのり
30	火	ピビンパ わかめスープ りんご	牛乳 手作り カルピスラスク	米、食パン、マーガリン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ごま	りんご、大豆もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ

★**周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる★**　子どもと一緒に食事をすると、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！
大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。（わんぱくだよりより）