



6月献立表



品川学藝保育園

2026年

曜日	日付				昼食	材料名(献立)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
						主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主にならだの味を調えるもの	調味料	献立	献立	材料		
月	1	15	29		ハヤシライス ポテトサラダ スープ 麦茶	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ 人参・きゅうり オクラ・白菜	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩 コンソメ 麦茶	牛乳	パインパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしパイン オレンジ 牛乳	エ 661 kcal た 21.7 g 脂 24.2 g Ca 284 mg 塩 2.1 g	
火	2	16	30		鶏塩うどん さつま芋の旨煮 しらすと大根のサラダ 麦茶	鶏肉 しらす	白菜・人参・まいだけ・万能ねぎ・にんにく 大根・きゅうり・わかめ	うどん・調合ごま油 さつま芋・砂糖 油・砂糖	鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・だし 醤油・酢 麦茶	牛乳	ひじきチャーハン バナナ 牛乳	米(国産)・ウインナー・ひじき・玉ねぎ・人参 さやいんげん・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳	エ 529 kcal た 19.6 g 脂 15.5 g Ca 282 mg 塩 3.2 g	
水	3	17			白身魚の西京焼 厚揚げのそぼろ煮 ごはん すまし汁 麦茶	白糸たら・白みそ 鶏ひき肉・生揚げ	人参・さやいんげん オクラ・玉ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) そうめん	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	きなこシュガートースト オレンジ 牛乳	食パン・バター 砂糖・きな粉 オレンジ 牛乳	エ 512 kcal た 28.1 g 脂 17.5 g Ca 346 mg 塩 2.2 g	
木	4	18			ボークビーンズ チーズサラダ ロールパン スープ 麦茶	大豆・豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・しょうが きゅうり・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 わかめ・えのきたけ・白菜	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 ●/バターロールパン	トマトケチャップ・中濃ソース・塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩 麦茶	牛乳	おかかおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 バナナ 牛乳	エ 474 kcal た 19.9 g 脂 17.1 g Ca 338 mg 塩 1.7 g	
金	5	19			鶏肉の唐揚げ キャベツの酢の物 ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・きゅうり・人参・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 酢・醤油 だし 麦茶	牛乳	ドロップクッキー オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 砂糖・牛乳 オレンジ 牛乳	エ 500 kcal た 20.8 g 脂 18.1 g Ca 282 mg 塩 1.3 g	
土	6	20			五目チャーハン もやし中華サラダ スープ 麦茶	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん・コーン もやし・きゅうり・人参 わかめ	米(国産)・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ・醤油 麦茶	牛乳	スイートポテト バナナ 牛乳	さつま芋・牛乳 バター・砂糖 バナナ 牛乳	エ 584 kcal た 15.3 g 脂 20.1 g Ca 285 mg 塩 1.9 g	
月	8	22			さけの焼南蛮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 豚汁 麦茶	さけ 納豆 豚肉・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・きゅうり 大根・人参・さやいんげん	小麦粉・油・砂糖 米(国産) 里芋	酢・醤油 醤油 だし 麦茶	牛乳	あじさいかん オレンジ 牛乳	寒天・カルピス 砂糖・ぶどうジュース オレンジ 牛乳	エ 504 kcal た 25.2 g 脂 15.6 g Ca 301 mg 塩 1.3 g	
火	9	23			醤油ラーメン 青のりポテト ブロッコリーのおかかマヨ和え 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ あおさのり ブロッコリー・人参	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油 麦茶	牛乳	ふりかけおにぎり バナナ 牛乳	米(国産) かつおふりかけ バナナ 牛乳	エ 484 kcal た 19.5 g 脂 15.3 g Ca 257 mg 塩 2.6 g	
水	10	24			豚丼 ほうれん草ともやしのあおさし和え 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参・あおさのり 長ねぎ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	牛乳	ケチャップマカロニ オレンジ 牛乳	マカロニ・油・鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・トマトケチャップ・中濃ソース・塩 オレンジ 牛乳	エ 525 kcal た 25.7 g 脂 17.4 g Ca 319 mg 塩 1.3 g	
木	11	25			マーマレードチキン ウインナーとチンゲン菜のソテー キャロットロールパン スープ 麦茶	鶏肉 ウインナー	チンゲン菜・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・ドライパセリ	小麦粉・油・マーマレード 油 ●/キャロットロールパン さつま芋	塩・醤油・本みりん コンソメ コンソメ 麦茶	牛乳	チーズサブレ バナナ 牛乳	バター・砂糖 小麦粉・粉チーズ バナナ 牛乳	エ 473 kcal た 20.4 g 脂 22.8 g Ca 289 mg 塩 1.7 g	
金	12	26			五目麻婆 切干大根のハリハリ和え ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白菜	油・砂糖・でん粉 調合ごま油・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	たご焼風ポテト オレンジ 牛乳	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり オレンジ 牛乳	エ 447 kcal た 18.9 g 脂 16.1 g Ca 312 mg 塩 2.4 g	
土	13	27			きつねうどん ちくわのあおさ焼 ブロッコリーのこま和え 麦茶	油揚げ ちくわ	わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 油・砂糖 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん 醤油 麦茶	牛乳	塩おにぎり フルーツ(パイン) 牛乳	米(国産) 塩 パインアップル 牛乳	エ 497 kcal た 19.7 g 脂 14.1 g Ca 328 mg 塩 2.4 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 522kcal たんぱく質(た) 21.2g 脂質(脂) 18.0g カルシウム(Ca) 300mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力をお願いいたします。