



西綾瀬りりおっこ保育園 6月 給食献立表

令和8年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 ハヤシライス (野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ)	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	豚肉、バター、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、あさつき、レモン汁	牛乳100 お菓子 ショア バナナケーキ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g	
02 じゃーじゃーめん (チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ グレープフルーツ)	生中華めん、食パン、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ缶、とろけるチーズ、米みそ	もやし、グレープフルーツ、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g	
03 麦パン オレンジ (レタスとトマトの卵スープ 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ)	麦パン、干しとうめい、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ	オレンジ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、りんご、あさつき、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.1 g	
04 ご飯 すいか (みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ)	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、凍り豆腐、米みそ、かまぼこ、きな粉、かつお節	すいか、ほうれん草、う、たまねぎ、もやし、だいごん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	
05 ご飯 パイナップル (みそ汁 (0.1歳バナナ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、バター	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.5 g	
06 ソース焼きそば (中華スープ 大根とツナのマヨドレあえ 果物)	焼きそばめん、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	だいごん、たまねぎ、もも缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g	
08 五目ご飯 (みそ汁 ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、チーズ、米みそ、バター	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g	
09 麦パン バナナ (ころころ野菜のスープ 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のサラダ)	麦パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり(非常食)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	
10 ご飯 キウイフルーツ (みそ汁 豚肉のしょうが焼き アスパラのごまあえ)	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、パバロア	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だいごん、アスパラガス、しめじ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g	
11 スパゲティナポリタン (コンソメスープ ラッキーデー☆ カレーサラダ グレープフルーツ)	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、にら、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g	
12 ご飯 パイナップル (すまし汁 (0.1歳バナナ) かじきのみそ焼き 小松菜の煮浸し)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、バター	パイナップル、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	
13 けんちんうどん (麦茶 小松菜のドレッシングあえ 果物)	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ	こまつな、もやし、オレンジ、にんじん、だいごん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g	

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばたばた焼き、雪の宿、アンパンマンせんべい、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。
※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

15 ハヤシライス (野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ)	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	豚肉、バター、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、あさつき、レモン汁	牛乳100 お菓子 ショア バナナケーキ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
16 じゃーじゃーめん (チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ グレープフルーツ)	生中華めん、食パン、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ缶、とろけるチーズ、米みそ	もやし、グレープフルーツ、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g
17 麦パン オレンジ (レタスとトマトの卵スープ 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ)	麦パン、干しとうめい、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ	オレンジ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、りんご、あさつき、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.1 g
18 ご飯 すいか (みそ汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかかあえ)	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、凍り豆腐、米みそ、かまぼこ、きな粉、かつお節	すいか、ほうれん草、う、たまねぎ、もやし、だいごん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g
19 ご飯 すいか (みそ汁 金 鶏のから揚げ マカロニサラダ)	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、油揚げ、米みそ、クリーム	りんごジュース、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、ブルーベリー、バナナ、キウイフルーツ、オレンジ	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
20 ソース焼きそば (中華スープ 大根とツナのマヨドレあえ 果物)	焼きそばめん、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶	だいごん、たまねぎ、もも缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 mg
22 五目ご飯 (みそ汁 ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、チーズ、米みそ、バター	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g
23 麦パン バナナ (ころころ野菜のスープ 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のサラダ)	麦パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
24 ご飯 キウイフルーツ (みそ汁 豚肉のしょうが焼き アスパラのごまあえ)	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、パバロア	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だいごん、アスパラガス、しめじ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アジサイゼリー おせんべい	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
25 スパゲティナポリタン (コンソメスープ カレーサラダ グレープフルーツ)	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、にら、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) (すまし汁 かじきのみそ焼き 小松菜の煮浸し)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、バター	パイナップル、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
27 けんちんうどん (麦茶 小松菜のドレッシングあえ 果物)	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ	こまつな、もやし、オレンジ、にんじん、だいごん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
29 麻婆丼 (中華スープ 春雨サラダ キウイフルーツ)	米、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、絹豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、バター、米みそ	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
30 鶏南蛮うどん (麦茶 プラートカルトツフェルン オレンジ)	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩せきウインナー、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、りんごジャム、しいたけ、うめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g

今月の平均栄養価 エネルギー:519kcal たんぱく質:21.1g 脂質:17.2g



西綾瀬りりおっこ保育園 6月 中期食・後期食献立表



令和8年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
午前	おかゆ きゃべつと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参の味噌汁 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚のトマト煮 オレンジ	おかゆ 人参と大根の味噌汁 白身魚とほうれん草煮 バナナ	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 大根ときゃべつのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
午後食	きゅうりと玉ねぎの味噌うどん 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	トマトときゃべつのおじや 玉ねぎの味噌そぼろ煮 バナナ	ほうれん草とまやしうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	人参ときゃべつうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	玉ねぎときゅうりの味噌うどん 白身魚と人参煮 バナナ
	8	9	10	11	12	13
午前食	おかゆ ブロッコリーとまよしのスープ 白身魚と人参の味噌煮 オレンジ	おかゆ 人参とかぶの味噌汁 豆腐とじゃがいも煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ もやしとさつまいものスープ 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 バナナ
午後食	もやしと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と小松菜のスープ 白身魚とかぶ煮 バナナ	大根ときゃべつのおじや 人参のそぼろ煮 バナナ	じゃがいもと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	白菜と人参の味噌うどん 豆腐とさつまいも煮 バナナ	小松菜と大根のうどん 白身魚ともやし煮 バナナ
	15	16	17	18	19	20
午前食	おかゆ きゃべつと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参の味噌汁 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚のトマト煮 オレンジ	おかゆ 人参と大根の味噌汁 白身魚とほうれん草煮 バナナ	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 大根ときゃべつのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
午後食	きゅうりと玉ねぎの味噌うどん 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	トマトときゃべつのおじや 玉ねぎの味噌そぼろ煮 バナナ	ほうれん草とまやしうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	人参ときゃべつうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	玉ねぎときゅうりの味噌うどん 白身魚と人参煮 バナナ
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ ブロッコリーとまよしのスープ 白身魚と人参の味噌煮 オレンジ	おかゆ 人参とかぶの味噌汁 豆腐とじゃがいも煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ もやしとさつまいものスープ 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 バナナ
午後食	もやしと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と小松菜のスープ 白身魚とかぶ煮 バナナ	大根ときゃべつのおじや 人参のそぼろ煮 バナナ	じゃがいもと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	白菜と人参の味噌うどん 豆腐とさつまいも煮 バナナ	小松菜と大根のうどん 白身魚ともやし煮 バナナ
	29	30				
午前食	おかゆ チンゲン菜と玉ねぎのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 白身魚とじゃがいも煮 オレンジ				
午後食	人参と玉ねぎのうどん きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) じゃがいもと玉ねぎのスープ 豆腐と人参煮 バナナ				

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:213kcal たんぱく質:9.5g 脂質:2.8g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚:かいらい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。