２０２６年６月献立表

淀さくら保育園

昼食

1・15・29 日（月）

①ハヤシライス
②キャベツとツナのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
にんじん	19.5	22.0
たまねぎ	28.0	32.0
しめじ	5.5	8.0
スープの素	0.4	0.5
ケチャップ	6.0	8.0
ウスターソース	1.0	1.5
砂糖	1.2	1.6
米粉	2.0	2.5
油	3.0	3.5
キャベツ	21.3	25.5
きゅうり	9.5	11.0
ツナ缶	6.8	9.7
油	3.0	3.5
米酢	2	3
濃口しょうゆ	0.5	0.7

2・16・30 日（火）

①ごはん
②鶏肉のマーマレード煮
③ブロッコリーのサラダ
④コロコロ野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
にんにく	0.3	0.3
濃口しょうゆ	5.0	6.0
マーマレード	7.0	8.0
水	0.0	0.0
ブロッコリー	30.0	35.0
にんじん	6.8	9.7
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0
じゃがいも	18.0	24.0
たまねぎ	12.0	15.0
にんじん	4.0	6.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

3・17 日（水）

①ごはん
②さばの塩焼き
③切干大根の炒煮
④焼き麸としめじのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	30.0	40.0
食塩	0.8	1.0
切干大根	8.0	10.0
油揚げ	5.0	7.0
にんじん	5.5	7.0
砂糖	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.5	1.8
みりん	1.5	1.8
焼き麸	1.2	1.5
しめじ	6.3	9.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

4・18 日（木）

①ごはん
②肉豆腐
③ひじきのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
豆腐	40.0	60.0
にんじん	14.5	19.4
たまねぎ	35.0	40.0
きゃべつ	15.0	22.0
青ねぎ	2.8	4.7
油	2.0	3.0
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
みりん	0.7	1.0
酒	1.0	2.0
水	15.0	20.0
ひじき	0.8	1.0
きゅうり	20.0	30.0
にんじん	4.8	6.8
油	3.0	3.5
米酢	2	3
濃口しょうゆ	0.5	0.7
砂糖	0.6	0..8

5・19 日（金）

①ごはん
②鶏つくねの照り焼き
③小松菜とえのきの和え物
④たまねぎとわかめのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏ミンチ	25.0	35.0
木綿豆腐	10.0	20.0
たまねぎ	18.0	23.0
青しそ	0.7	1.0
片栗粉	2.0	3.0
食塩	0.1	0.2
濃口しょうゆ	1.2	1.6
みりん	1.8	2.4
砂糖	0.3	0.4
水	10.0	13.3
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
えのき	2.0	3.0
薄口しょうゆ	0.7	1.0
たまねぎ	15.0	20.0
わかめ	0.2	0.3
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

6・20 日（土）

①ごはん
②野菜炒め
③かぼちゃとねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
キャベツ	20.0	24.0
にんじん	9.0	12.0
たまねぎ	20.0	25.0
中華あじ	4.8	1.5
油	1.0	1.5
かぼちゃ	27.0	36.0
青ねぎ	1.9	2.8
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

8・22 日（月）

①ごはん
②焼きししゃも
③ピーマンとにんじんのきんぴら風
④豆腐のすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
ししゃも	40.0	50.0
ピーマン	18.0	24.0
にんじん	7.5	9.8
砂糖	1.0	1.2
ごま油	0.3	0.4
濃口しょうゆ	0.7	1.0
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
三つ葉	2.0	3.0
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

9・23 日（火）

①ごはん
②塩こうじから揚げ
③小松菜とコーンのソテー
④もやしとわかめのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	50.0	60.0
塩こうじ	2.0	2.5
揚げ油	3.8	4.0
にんにく	0.2	0.3
しょうが	1.0	1.4
米粉	5.0	6.0
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
コーン缶	4.0	5.0
薄口しょうゆ	0.7	1.0
スープの素	0.2	0.3
わかめ	0.2	0.3
もやし	6.0	8.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

10・24 日（水）

①パン
②ポークビーンズ
③キャベツときゅうりのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
レーズンパン	40.0	60.0
だいず	12.0	15.0
豚肉	25.0	30.0
じゃがいも	27.0	31.5
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	23.5	28.2
にんにく	0.6	0.7
カットトマト	20.0	22.0
油	0.4	0.5
スープの素	0.8	1.0
砂糖	0.8	1.0
ケチャップ	3.0	4.5
ウスターソース	1.5	2.0
砂糖	0.4	0.5
水	0.0	0.0
キャベツ	25.5	34.0
きゅうり	6.9	9.8
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
砂糖	0.8	1.0

11・25 日（木）

①ごはん
②白身魚のレモンバターソース
③にんじんのグラッセ
④コンソメスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
メルルーサ	30.0	35.0
レモン果汁	14.6	19.4
バター	9.0	13.5
白葡萄酒	1.0	1.1
片栗粉	1.0	1.4
油	1.6	2.0
にんじん	25.0	35.0
スープの素	1.0	1.1
砂糖	0.8	1.0
コンソメ	12.0	1.5
パセリ	0.2	0.2
たまねぎ	14.0	18.0
薄口しょうゆ	1	1
水	100	120

12・26 日（金）

①わかめうどん
②厚揚げの煮物

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
鶏肉（細切れ）	30.0	35.0
にんじん	9.7	14.6
干わかめ	0.8	1.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	5.0	7.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	130	170
厚揚げ	35.0	48.0
にんじん	4.5	6.0
砂糖	2.0	2.2
みりん	0.8	1.0
濃口しょうゆ	1.8	1.5

13・27 日（土）

①牛肉のしぐれ丼
②ちんげん菜と油揚げのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	30.0	35.0
にんじん	14.6	19.4
ごぼう	9.0	13.5
青ねぎ	4.7	6.6
糸こんにゃく	10.0	15.0
たまねぎ	20.0	22.0
油	2.0	3.0
砂糖	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.5	2.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
酒	1.0	1.5
水	0.0	0.0
ちんげん菜	8.5	12.8
油揚げ	7.0	10.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください

おやつ

1・15・29 日（月）

①牛乳
②くだもの
③ロースト小アジ/幼児
④ぱりんこ/乳児

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
すいか	45.0	55.0
小アジ		10.0
ぱりんこ	20.0	

2・16・30 日（火）

①牛乳
2・16日 ②黒糖ういろう
30日 ②水無月

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
黒砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0

30日（金）

材料	乳児 g	幼児 g
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0
あずき缶	7.0	7.0

3・17 日（水）

①牛乳
②ココアケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
ココア（ピュアココア）	0.6	0.8
豆乳	15.0	20.0
砂糖	5.0	7.0
油	3.0	4.0

4・18 日（木）

①牛乳
②クラッカーサンド

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クラッカー	15.0	15.0
いちごジャム	8.0	8.0

5・19 日（金）

①牛乳
②たまごサンドウィッチ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100.0	120.0
食パン	40.0	50.0
卵	20.0	30.0
マヨドレ	4.0	5.0

6・20 日（土）

①牛乳
②ベビーあんドーナツ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
あんドーナツ	25.0	30.0

8・22 日（月）

①牛乳
②のり塩ポテト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	15.0	15.0
青のり	8.0	8.0
食塩	0.0	0.0

9・23 日（火）

①牛乳
②ゆずまんじゅう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ゆずまんじゅう	30.0	30.0

10・24 日（水）

①牛乳
②じゃこおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
ちりめんじゃこ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.6	1.0
薄口しょうゆ	0.3	0.4

11・25 日（木）

①牛乳
②くだもの
③ハーベスト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0
ハーベスト	15.0	15.0

12・26 日（金）

①牛乳
12日 ②カルピスゼリー
26日 ②あじさいゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100.0	120.0
棒かんてん	0.7	0.7
水	50.0	50.0
砂糖	7.0	7.0
乳酸菌飲料	50.0	50.0

26日（金）

材料	乳児 g	幼児 g
棒かんてん	0.7	0.7
水	50.0	50.0
砂糖	7.0	7.0
100%ぶどうジュース	50.0	50.0
生クリーム（乳脂肪）	5.0	5.0
砂糖	0.5	0.5

13・27 日（土）

①牛乳
②ワッフルスティック

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ワッフルスティック	40.0	45.0

梅雨入り前で、蒸し暑い日も増えてきました。今月は旬の食材（胡瓜・トマト・ピーマ・すいかなど）を取り入れ、子どもたちに人気のサラダや酢の物でサッパリと食べやすい献立にしています。夏野菜には水分やビタミンが多く含まれており、暑さで疲れやすい体を整えてくれます。これから梅雨に入りますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。