

# 6月のこんだて



令和8年 光の子保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1	月	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にんにく 白菜 きゅうり 赤ピーマン 生姜 ちんげん菜 長ねぎ オレンジ	
2	火	麦ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 黄桃缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳 小豆	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖	人参 いんげん 大根 ねぎ 黄桃缶 南瓜	
3	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ パイン缶	牛乳 人形焼き	ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 サラスパ 砂糖 マヨレ 油 人形焼き	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり 赤ピーマン にんにく パイン缶 バセリ	
4	木	麦ご飯 さばのごまみそ漬焼き オクラの梅あえ もずくのすまし汁 パナナ	牛乳 お麩ラスク	さば みそ 糸かつお もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま おつゆ麩	オクラ 生姜 えのき 人参 大根の葉 パナナ	
5	金	玄米ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 黄桃缶	牛乳 お絵かきパン	豚レバー ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ジャム	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 黄桃缶	
6	土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 冬瓜のスープ パイン缶	牛乳 1~2歳:星たべよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 星たべよ ぼたぼた焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり 冬瓜 小松菜 えのき パイン缶 赤ピーマン 黄ピーマン	
7	日						
8	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが 青菜のすまし汁 オレンジ	ヒラヤーチー	納豆 豚肉 みそ 油揚げ 卵 ツナ	米 もちきび 砂糖 油 ごま 糸こんにやく ごま油 じゃが芋 小麦粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 にら ねぎ オレンジ キャベツ しめじ えのき	
9	火	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉 みそ 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨレ 小麦粉 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン 椎茸 えのき しめじ 大根の葉 黄桃缶 ピーマン パナナ	
10	水	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ パイン缶	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 カレーフレーク カレー粉 ごま マヨレ パウムクーヘン	人参 玉ねぎ なす グリーンピース いんげん 赤ピーマン パイン缶	
11	木	たけのこご飯 白身魚の揚げおろし煮 パナナ かりかりきゅうり 豆腐のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 油揚げ 白身魚 豆腐 みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 ココア バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 パナナ	
12	金	ゆし豆腐そば 納豆和え さつま芋のごま煮 黄桃缶	野菜いなり	ゆし豆腐 納豆 油揚げ かまぼこ あおさ きさみのり	沖繩そば 砂糖 ごま さつま芋 米	小松菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 黄桃缶 ほうれん草 人参	
13	土	野菜そぼろ丼 大根の和え物 じゃが芋のみそ汁 パイン缶	やわらかおかき(きなこ)	豚ミンチ 大豆 ちくわ わかめ みそ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 やわらかおかき	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり 大根の葉 パイン缶	
14	日						
15	月	麦ご飯 さばの蒲焼き風 オレンジ きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁	牛乳 チーズスティックパン	さば みそ 豚肉 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 糸こんにやく ごま油 バター 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 ごぼう ピーマン 南瓜 オレンジ	
16	火	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティー 片栗粉 マヨレ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマんにんにく ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 大根の葉 黄桃缶	
17	水	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ パイン缶	牛乳 1~2歳:ソフトぼうろ 3歳以上:ドームケーキ	豚肉 みそ ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨレ ごま 片栗粉 春雨 ドームケーキ ソフトぼうろ	キャベツ にら 人参 南瓜 きゅうり ピーマン コーン チンゲン菜 パイン缶	
18	木	お弁当会	牛乳 ちんびん	牛乳	ちんびんミックス		
19	金	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 黄桃缶	牛乳 じゃが芋のガレット	豆腐 豚ミンチ 牛乳 みそ 枝豆 チーズ	米 押麦 じゃが芋 砂糖 ごま 片栗粉 油	長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 赤ピーマン えのき しめじ 椎茸 ねぎ 黄桃缶	
20	土	三色丼 ひじきサラダ 白菜のみそ汁 パイン缶	牛乳 今川焼き	ツナ 鶏ミンチ みそ ひじき 牛乳 わかめ ちくわ	米 押麦 片栗粉 ごま油 マヨレ ごま 砂糖 今川焼き	ほうれん草 玉ねぎ 人参 生姜 赤ピーマン えのき 白菜 パイン缶	
21	日						
22	月	あわご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー 人参 小松菜 えのき コーン 南瓜 レモン オレンジ	
23	火	<b>慰霊の日</b>					
24	水	もずく丼 れんこんスープ 白菜とちくわのみそマヨ和え パイン缶	牛乳 蒸しパンケーキ	もずく 豚ミンチ ちくわ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 マヨレ 蒸しパンケーキ	生姜 ピーマン 赤ピーマン 白菜 コーン 人参 しめじ れんこん 大根の葉 パイン缶	
25	木	玄米ご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー ゆし豆腐 パナナ	牛乳 サーターアングダー	白身魚 昆布 豚肉 ゆし豆腐 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 椎茸 ねぎ パナナ	
26	金	★お誕生会★ わかめご飯 魚フライ・デミグラスソース風 ポテトサラダ クリームスープ オレンジ	牛乳 チーズケーキ	白身魚 豆乳 わかめ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨレ 砂糖 チーズケーキ	パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 白菜 人参 ほうれん草 マッシュルーム オレンジ	
27	土	ガバオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ りんごジュース	牛乳 豆乳ウエハース	豚ミンチ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 りんごジュース	
28	日						
29	月	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 油 ラード 小麦粉 杏仁豆腐	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 赤ピーマン コーン チンゲン菜 みかん缶	
30	火	麦ご飯 魚の煮つけ 黄桃缶 タマナーチャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	赤魚 豆腐 豚肉 みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 バター ごま	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 えのき 大根の葉 黄桃缶 小松菜	



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。  
 ※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

