

令和8年度 6月のしょくじ

大津市幼保支援課

日曜	献立名			主 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤・・・	体のリズムを整えるもの ・・・緑・・・	力や熱になるもの ・・・黄・・・
1月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 肉じゃが煮 切り干しサラダ	肉 煮	牛乳 ビスケット いり小魚	普通牛乳 プロセスチーズ 牛肉もも・脂少 だし (かつお) 煮干し	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) 切り干し大根 きゅうり	精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 ビスケット・ハード
2火	牛乳 クラッカー	ご飯 コーンチャウダー 甘酢和え(セロリ) トマト	肉 汁	牛乳 *いためビーフン	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) 豚もも・脂少	コーン缶詰 たまねぎ だし(昆布) パセリ キャベツ きゅうり セロリ、トマト ピーマン しいたけ	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 ビーフン
3水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 あゆの天ぷら グリーンサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	魚 揚	牛乳 せんべい 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 ごあめ 豆腐(絹ごし) だし(煮干し)	にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ とうもろこし	精白米 薄力粉(1等) サラダ油 塩せんべい
4木	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 チキンのチーズ焼き 春雨サラダ 和風きのこスープ	肉 焼	牛乳 *おにぎり(手作りひじきふりかけ)	普通牛乳 鶏むね焼き用 プロセスチーズ だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節	かぼちゃ トマト きゅうり キャベツ コーン缶詰 ごま油 しょうゆ 糸こんにゃく(青みつぶ) ほしひじき	精白米 はるさめ 三温糖 ごま油 いりごま(白)
5金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 変わりオムレツ しめじ煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し 油あげ だし(煮干し)	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麩) バター
6土	牛乳 ビスケット	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 キャベツのごま酢和え	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも いりごま(白) 三温糖 クラッカー
8月	牛乳 せんべい	ご飯 がんもとひじきの含め煮 野菜ソテー	豆 煮	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 がんもどき 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) きな粉	ほしひじき にんじん キャベツ ピーマン	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 マカロニ(乾) 三温糖
9火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さばの煮つけ さやいんげんのごまみそ和え 春雨スープ	魚 煮	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお)	にんじん しょうゆ さやいんげん(三度豆) キャベツ にら 干ししいたけ 青のり	精白米 三温糖 いりごま(白) はるさめ かたくり粉 じゃがいも サラダ油
10水	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 ツナ入り卵焼き 金時豆の甘煮 豆腐とほうれん草のすまし汁	卵 焼	牛乳 *黒糖蒸しパン	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ルー)ait だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	きゅうり たまねぎ ほうれんそう だし(昆布)	精白米 サラダ油 金時豆(乾) 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖
11木	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンカレー トマトの甘酢和え	肉 汁	牛乳 ヨーグルト 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) ヨーグルト(加糖)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり 乾燥わかめ とうもろこし	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖
12金	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 コーンサラダ	豆 煮	牛乳 *スパゲティナポリタン	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	かぼちゃ たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース(冷凍) コーン缶詰 きゅうり キャベツ ピーマン	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 スパゲティ(乾)
13土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚汁 甘酢和え(もやし)	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 じゃがいも 三温糖 塩せんべい
15月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草と人参のおひたし	豆 煮	牛乳 せんべい メロン	普通牛乳 プロセスチーズ 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) かつお節	にんじん ごぼう ほうれんそう メロン	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 鉄塩せん

3歳以上児	エネルギー 570kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 16.9g	3歳未満児	エネルギー 496kcal	たんぱく質 19.3g	脂質 15.2g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日曜	献立名			主な材料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
16	火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 かしのノルウェー風 さやいんげんのごま和え もやしとしいたけのスープ	肉 揚 牛乳 *おにぎり (じゃこの 佃煮)	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) しらす干し	さやいんげん (三度豆) もやし にんじん にら 干しいたけ だし (昆布)	じゃがいも 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 いりごま (白)
17	水	牛乳 ビスケット	中華風まぜごはん さけの塩焼き きゅうりもみ ゆばのすまし汁	魚 焼 牛乳 *ヨーグルトケーキ	普通牛乳 豚もも・脂少 さけ (切り身) だし (かつお) 湯葉 (干し) ヨーグルト (プレーン)	にんじん たけのこ (ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布) ハ イップル (缶詰)	ビスケット・ハード 精白米 ごま油 サラダ油 いりごま (白) 三温糖 薄力粉 (1等)
18	木	牛乳 トマト	ご飯 ひじき入り卵焼き 切り干し大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	卵 焼 牛乳 *いちごジャムクラッ カー	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお) 油あげ だし (煮干し)	トマト ほしひじき にんじん たまねぎ 切り干し大根 かぼちゃ	精白米 三温糖 サラダ油 クラッカー いちごジャム
19	金	牛乳 ぜんべい	ご飯 すきやき風煮 きゅうりの酢の物	肉 煮 牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 たまねぎ しらす干し きな粉	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 しらたき じゃがいも 丁字巻 サラダ油 三温糖 上新粉
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のトマト煮 もやしサラダ	肉 煮 牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少	たまねぎ グリーンピース (冷凍) トマト トマト (缶詰) ｷ だし (昆布) もやし にんじん きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
22	月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物	豆 炒 牛乳 せんべい 温野菜 (とうもろこ し)	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐 (木綿) 豚ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん にら きゅうり 乾燥わかめ とうもろこし	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ いりごま (白) きなこせんべい
23	火	牛乳 ウエハース	ご飯 あじのマリネ風 トマト 野菜スープ	魚 揚 牛乳 *黒糖もっちりクッキ ー	普通牛乳 あじ (切り身) だし (かつお) きな粉	たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな	ウエハース 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 白玉粉 黒砂糖
24	水	牛乳 粉ふきいも	ご飯 千草焼き きんぴらごぼう 大根と油揚げのみそ汁	卵 焼 牛乳 *きゅうりとツナのそ うめん	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし (煮干し) ツナ缶 (水煮ﾌﾙｰｸ)ﾗｲﾄ だし (かつお)	干しいたけ にんじん たけのこ (ゆで) ごぼう 大根 きゅうり だし (昆布)	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白) そうめん (乾)
25	木	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 ししゃものみりん干し わかめサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	魚 焼 牛乳 クラッカー メロン	普通牛乳 みりん干し (ししゃも) 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し)	にんじん 乾燥わかめ きゅうり キャベツ こまつな メロン	精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー
26	金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 豆腐ハンバーグ おじゃこ入酢の物 ポテトスープ	豆 焼 牛乳 *グレーゼリー ビスケット	普通牛乳 豆腐 (木綿) 鶏ひき肉 しらす干し だし (かつお)	きゅうり たまねぎ キャベツ 乾燥わかめ にんじん セロリ 寒天 ぶどう天然果汁 (100%)	精白米 パン粉 ごま油 サラダ油 三温糖 じゃがいも ビスケット・ハード
27	土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ 小松菜の炒め煮	豆 煮 牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆 (水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン缶詰	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
29	月	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 ツナとひじきのサラダ	魚 煮 牛乳 ヨーグルト メロン	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし (かつお) ツナ缶 (水煮ﾌﾙｰｸ)ﾗｲﾄ ヨーグルト (加糖)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース (冷凍) ほしひじき コーン缶詰 メロン	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油
30	火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 鶏肉のから揚げ 三色酢の物 豆腐としめじのみそ汁	肉 揚 牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し)	しょうが もやし きゅうり にんじん ふなしめじ みかん缶詰 (果肉) ハ イップル (缶詰) みかんジュース (100%)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖