



# 6月 給食献立表

## (3~5歳児)



令和8年6月1日  
 幼保連携型認定こども園  
 中央文化保育園  
 園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 月	ポークカレーライス・わかめの酢の物・キャロットジュース	豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	456
2 火	ジャムサンド・厚巻き卵ウインナー・ジャーマンポテト・トマトスープ	食パン 厚巻き卵ウインナー ベーコン じゃがいも トマト缶	ココアプリン 麦茶	491
3 水	ごはん・さけのクリームソースがけ・豆とひじきのマヨ和え・ギョーザスープ	さけ切身 しめじ 大豆水煮 カニカマ ワンタンの皮	フレンズ クレープ 牛乳	437
4 木	★歯と口の健康メニュー ごはん・チキンチキンごぼう・ハリハリサラダ・なめこ汁	鶏もも肉 ごぼう 切干大根 高野豆腐 なめこ 小松菜	おかし ヨーグル ジョイ	496
5 金	ミートソーススパゲッティ・和風コンソメスープ・フルーチェ	スパゲッティ 豚挽肉 人参 木綿豆腐 白菜 しめじ	ロールケーキ 牛乳	393
6 土	ごはん・きんぴら肉団子・すき昆布の炒め煮・えのきのみそ汁	肉団子 すき昆布 糸こんに えのき ほうれん草 油揚げ	おかし 牛乳	362
8 月	キーマハヤシライス・チーズマカロニサラダ・ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マカロニ チーズ	おかし 牛乳	512
9 火	クロワッサン・たらのパン粉焼き・花野菜の彩りサラダ・ABCスープ	クロワッサン たら切身 ブロッコリー カリフラワー	塩昆布 おにぎり 麦茶	392
10 水	肉うどん・彩り野菜の卵焼き・いちごヨーグルト	うどん 豚肩ロース肉 人参 なると 長ねぎ 卵焼き	クリームパン 牛乳	395
11 木	ごはん・タンドリー煮・豆腐のツナサラダ・チンゲン菜のみそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ 木綿豆腐 ツナフレーク チンゲン菜	おかし 牛乳	411
12 金	★運動会応援メニュー カツ丼・オクラのねば～ give up! サラダ・紅白みそ汁	とんかつ 鶏卵 玉ねぎ オクラ えのき カニカマ	おかし 牛乳	381
13 土	<b>運 動 会</b>			
15 月	チキンカレーライス・きゅうりのおかか和え・オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり チーズ	おかし 牛乳	478
16 火	ツナトースト・グリーンサラダ・ポタージュスープ・バナナ	食パン ツナフレーク コーン じゃがいも 人参 ウインナー	ウエハース 牛乳	433
17 水	ふわ玉塩ラーメン・和風炒り豆腐包み焼き・牧場の朝ヨーグルト	中華麺 鶏もも肉 キャベツ なると 和風炒り豆腐包み焼き	スナック スティック 牛乳	392
18 木	<b>春 の 遠 足 ～お弁当の日です～</b>			おかし ジョア
19 金	十目ごはん・チーズ春巻き・もやしのゆかり和え・豆乳坦々スープ	納豆 チーズ 春巻きの皮 もやし 木綿豆腐 長ねぎ	さつまいも餅 牛乳	501
20 土	ごはん・豚にら玉・大根サラダ・わかめのみそ汁	豚肩ロース肉 鶏卵 にら 大根 塩蔵わかめ えのき	おかし 牛乳	374
22 月	ごはん・クリームシチュー・海藻サラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	470
23 火	★ハンバーガーを作ってみよう! パンズパン・ハンバーグ・フライドポテト・ジュリアンサラダ・牛乳	パンズパン ハンバーグ フライドポテト キャベツ	あじさい ゼリー 麦茶	541
24 水	《誕生会》 ケロケロごはん・さばの塩焼き・ザーザー春雨サラダ・花麩のみそ汁・プリン	さば切身 春雨 きゅうり 花麩 白菜 えのき 人参	おかし 牛乳	457
25 木	あんかけ焼きそば・中華スープ・ソファール	中華麺 豚肩ロース肉 長ねぎ しいたけ なると 木綿豆腐	イギリス トースト 牛乳	396
26 金	納豆ごはん・じゃこ入り卵焼き・ひじきの炒め煮・さつまい	鶏卵 しらす干し チーズ ひじき さつまいも 鶏もも肉	おかし ミルージュ	435
27 土	ごはん・ポークチャップ・大学芋・油揚げのみそ汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 小松菜 大学芋	おかし 牛乳	468
29 月	そばろ丼・ほうれん草の白和え・高野豆腐のみそ汁	鶏挽肉 卵そばろ ほうれん草 高野豆腐 大根 えのき	おかし 牛乳	373
30 火	コッペパン・マカロニグラタン・蒸し鶏サラダ・コンソメスープ	コッペパン ツナフレーク マカロニ 蒸し鶏 もやし	プチシュー 牛乳	382

〈ねらい〉  
 ・よく噛んで食べ、食後は歯磨きをする習慣を身につける。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。  
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。