

令和8年 6月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ごはん 豚肉の香味焼き 切干大根の煮つけ きゅうりと麩の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／ごま油／調合油／きびざとう／焼きふ(板ふ)／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／スキムミルク／卵	ねぎ／ｼｮｯｶﾞ(皮剥・生・おろし)／おろしにんにく／切干しだいこん／にんじん／キャベツ	ミルククッキー 牛乳	16 火	コッペパン 白身魚のピカタ ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン／薄力粉／有塩バター／かたくり粉	かれい／卵／ベーコン／牛乳／クリーム(植物性脂肪)／豚ひき肉	野菜ジュース／パセリ／ほうれん草／ほうれん草／ほんしめじ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／日本かぼちゃ／玉葱／バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠蒸し牛乳 野菜ジュース
2 火	コッペパン 白身魚のピカタ ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン／薄力粉／有塩バター／かたくり粉	かれい／卵／ベーコン／牛乳／クリーム(植物性脂肪)／豚ひき肉	野菜ジュース／パセリ／ほうれん草／ほうれん草／ほんしめじ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／日本かぼちゃ／玉葱／バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠蒸し牛乳 野菜ジュース	17 水	麦ごはん 変わりローストチキン カミカミサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)／コッペパン／調合油／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	しょうが／にんにく(りん茎)／れんこん／ごぼう／にんじん／きゅうり／こまつな／メロン(温室)	揚げパン牛乳 野菜ジュース
3 水	麦ごはん 変わりローストチキン カミカミサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)／コッペパン／調合油／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	しょうが／にんにく(りん茎)／れんこん／ごぼう／にんじん／きゅうり／こまつな／メロン(温室)	揚げパン牛乳 野菜ジュース	18 木	チキンピラフ 小魚サラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／じゃがいも／薄力粉／粉砂糖／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(ｽﾃﾝ)／パセリ／卵	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／セロリー／パセリ／バナナ／レモン(果汁、生)	レモンバー牛乳 野菜ジュース
4 木	チキンピラフ 小魚サラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／じゃがいも／薄力粉／粉砂糖／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(ｽﾃﾝ)／パセリ／卵	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／セロリー／パセリ／バナナ／レモン(果汁、生)	レモンバー牛乳 野菜ジュース	19 金	ごはん ハンバーグ玉ねぎソース コーンポテト 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／白ごま(いり)	豚ひき肉／卵／牛乳／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	りんご濃縮還元ジュース／玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／パセリ／バナナ	ごま入り蒸しパン牛乳 りんごジュース
5 金	ごはん ハンバーグ玉ねぎソース コーンポテト 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／白ごま(いり)	豚ひき肉／卵／牛乳／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	りんご濃縮還元ジュース／玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／パセリ／バナナ	ごま入り蒸しパン牛乳 りんごジュース	20 土	和風バター醤油パスタ さつま芋サラダ ジュリアンスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／さつまいも／マヨネーズ(全卵型)／調合油	牛乳／ベーコン	玉葱／ぶなしめじ／ほうれん草／にんにく(りん茎)／にんじん／きゅうり／干しぶどう／キャベツ／バナナ	プリン牛乳 りんごジュース
6 土	和風バター醤油パスタ さつま芋サラダ ジュリアンスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／さつまいも／マヨネーズ(全卵型)／調合油	牛乳／ベーコン	玉葱／ぶなしめじ／ほうれん草／にんにく(りん茎)／にんじん／きゅうり／干しぶどう／キャベツ／バナナ	プリン牛乳 りんごジュース	22 月	ごはん ポークチャップ 小松菜と竹輪の煮びたし 実だくさん味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／薄力粉／有塩バター／上白糖	牛乳／豚中型種ﾛｰｽ(脂肪なし)／焼き竹輪／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	玉葱／こまつな／だいこん／にんじん／ごぼう／ほんしめじ／グリーンピース	ピースケーキ牛乳 りんごジュース
8 月	ごはん ポークチャップ 小松菜と竹輪の煮びたし 実だくさん味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／薄力粉／有塩バター／上白糖	牛乳／豚中型種ﾛｰｽ(脂肪なし)／焼き竹輪／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	玉葱／こまつな／だいこん／にんじん／ごぼう／ほんしめじ／グリーンピース	ピースケーキ牛乳 りんごジュース	23 火	コッペパン かぼちゃグラタン いんげんときのこのソテー レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳／粉チーズ／ベーコン／油揚げ	野菜ジュース／日本かぼちゃ／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／さやいんげん／ぶなしめじ／にんじん／レタス／バナナ／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)	かやくむすび牛乳 野菜ジュース
9 火	コッペパン かぼちゃグラタン いんげんときのこのソテー レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳／粉チーズ／ベーコン／油揚げ	野菜ジュース／日本かぼちゃ／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／さやいんげん／ぶなしめじ／にんじん／レタス／バナナ／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)	かやくむすび牛乳 野菜ジュース	24 水	ごはん あじフライ 刻み昆布の煮つけ じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／まあじ／卵／刻み昆布／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／バナナ／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／パセリ	コーントースト牛乳 野菜ジュース
10 水	ごはん あじフライ 刻み昆布の煮つけ じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／まあじ／卵／刻み昆布／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／バナナ／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／パセリ	コーントースト牛乳 野菜ジュース	25 木	ジャージャー麺 きゅうりとささみの和え物 冬瓜のスープ メロン	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／緑豆(はるさめ)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉さき身／ロースハム／ベーコン／プロセスチーズ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／きゅうり／とうがん／にんじん／メロン(温室)	ライスピザ牛乳 野菜ジュース
11 木	ジャージャー麺 きゅうりとささみの和え物 冬瓜のスープ メロン	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／緑豆(はるさめ)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉さき身／ロースハム／ベーコン／プロセスチーズ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／きゅうり／とうがん／にんじん／メロン(温室)	ライスピザ牛乳 野菜ジュース	26 金	わかめごはん にら玉 煮しめ 青菜ときのこのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／板こんにやく／黒蒸しパンミックス／粉砂糖	牛乳／木綿豆腐／卵／さつま揚げ／豚モモ(脂身付き)／米みそ(甘みそ)／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)	にら／にんじん／干し椎茸／さやえんどう／ほうれん草／えのきたけ／バナナ	かりんとうドーナツ牛乳 野菜ジュース
12 金	わかめごはん にら玉 煮しめ 青菜ときのこのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／板こんにやく／黒蒸しパンミックス／粉砂糖	牛乳／木綿豆腐／卵／さつま揚げ／豚モモ(脂身付き)／米みそ(甘みそ)／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)	にら／にんじん／干し椎茸／さやえんどう／ほうれん草／えのきたけ／バナナ	かりんとうドーナツ牛乳 野菜ジュース	27 土	ホットドッグ ひじきサラダ(春雨) 白菜のミルクスープ バナナ	ロールパン／調合油／緑豆(はるさめ)／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター	牛乳／ウィンナー／干ひじき(ｽﾃﾝ)／釜蓋、乾)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／ベーコン／ヨーグルト	キャベツ／にんじん／きゅうり／はくさい／玉葱／バナナ	ヨーグルトウエハース牛乳 野菜ジュース
13 土	ホットドッグ ひじきサラダ(春雨) 白菜のミルクスープ バナナ ブロッコリーのサラダ	ロールパン／調合油／緑豆(はるさめ)／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター／きびざとう	牛乳／ウィンナー／干ひじき(ｽﾃﾝ)／釜蓋、乾)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／ベーコン／ヨーグルト／ロースハム	キャベツ／にんじん／きゅうり／はくさい／玉葱／バナナ／ブロッコリー	ヨーグルトウエハース牛乳 野菜ジュース	29 月	ピースごはん 豚肉の香味焼き 切干大根の煮つけ きゅうりと麩の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／ごま油／調合油／きびざとう／焼きふ(板ふ)／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／スキムミルク／卵	グリーンピース／ねぎ／ｼｮｯｶﾞ(皮剥・生・おろし)／おろしにんにく／切干しだいこん／にんじん／キャベツ	ミルククッキー牛乳 野菜ジュース
15 月	ごはん 豚肉の香味焼き 切干大根の煮つけ きゅうりと麩の味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／ごま油／調合油／きびざとう／焼きふ(板ふ)／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／スキムミルク／卵	ねぎ／ｼｮｯｶﾞ(皮剥・生・おろし)／おろしにんにく／切干しだいこん／にんじん／キャベツ	ミルククッキー牛乳 野菜ジュース	30 火	コッペパン 白身魚のピカタ ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン／薄力粉／有塩バター／かたくり粉	かれい／卵／ベーコン／牛乳／クリーム(植物性脂肪)／豚ひき肉	野菜ジュース／パセリ／ほうれん草／ほうれん草／ほんしめじ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／日本かぼちゃ／玉葱／バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠蒸し牛乳 野菜ジュース

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 551kcal タンパク質 21.8g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.0g  
3歳未満児 エネルギー 486kcal タンパク質 19.4g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.7g

## かぼちゃグラタン

<材料 大人4人分>      <<作り方>>

かぼちゃ      200g  
鶏肉            100g  
玉葱            1個  
油               適量  
塩・こしょう 適量  
粉チーズ      適量  
パン粉         適量

<ホワイトルウ>  
バター         30g  
小麦粉         30g  
牛乳            250cc

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮つきのまま一口大に切る。
- ② ①のかぼちゃをレンジでやわらかくする。  
(600wで約3~4分)
- ① 玉葱はスライスし、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋にバター、小麦粉を入れて炒め、牛乳を少しずつ加えながら、ホワイトルウを作る。
- ③ フライパンに油をしき、玉葱がしんなりするまで炒め、鶏肉を加え、さらに炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、②のかぼちゃ、④のホワイトルウを加え、少し煮込む。この時に塩、こしょうを加え、味を調える。
- ⑤ ⑥を耐熱皿に移し、粉チーズ、パン粉をかけ、オーブンで焼く。
- ⑥ 焦げ目がつくまで焼いたら、出来上がり！！

## レモンバー

<材料 スクエア型  
18~20センチ>

(クッキー生地)  
小麦粉         200g  
粉砂糖         大さじ4,1/2  
バター         180g

(レモンカスタード)  
卵(Mサイズ) 3個  
上白糖         180g  
小麦粉         大さじ3,2/1  
ベーキング    小さじ1  
                  パウダー  
レモン汁       100cc

- ① <<作り方>>を常温に戻しておく。
- ② オーブンを170℃に予熱し、型にクッキングシートを敷いておく。
- ③ まず、クッキー生地を作ります。ボウルにバター、砂糖をいれ、よく混ぜる。
- ④ ③にふるっておいた小麦粉を加え、練り合わせ、生地を型のそこに広げて平らにする。
- ⑤ オーブンで20分間焼く。
- ⑥ 焼いている間に、レモンカスタード生地を用意する。
- ⑦ ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦にふるっておいた小麦粉とベーキングパウダーをさらに加え、混ぜ合わせ、レモン汁も加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑨ 焼きあがったクッキー生地の上に、⑧の生地を流し、さらに20分間焼く。
- ⑩ 焼きあがったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし、お好みの大きさに切って  
器に盛り付け出来上がり！！