

2026年 6月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	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		午 後	
1	月	鶏そぼろと野菜の三色丼 南瓜のフレンチサラダ みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油、ビスケット	鶏ひき肉 木綿豆腐 プロセチース みそ 牛乳	キャベツ カットわかめ にんじん たまねぎ、寒天 きゅうり、りんごジュース かぼちゃ、ぶどうジュース	クラッカー 麦茶 牛乳 あじさいゼリー(ぶどう、りんご) ビスケット 麦茶、牛乳		
2	火	ごはん 鱈の梅塩麹焼き ごま和え(ほうれん草、にんじん) みそ汁(かぶ、舞茸) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖	みそ たら 豚肉 牛乳	まいたけ ほうれんそう にんじん かぶ うめ 梅びしお ごぼう	せんべい 麦茶 牛乳 豚ごぼうごはん 麦茶 牛乳		
3	水	ごはん 鶏肉と根菜の炒り煮 らっきょうサラダ(ツナ) みそ汁(麩、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小町麩 上白糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ、黒ごま	鶏肉 ツナ缶 みそ 牛乳 アレルギーフリーベーコン	カットわかめ れんこん らっきょう漬 にんじん だいこん たまねぎ、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 マカロニケチャップ 麦茶 牛乳		
4	木	ゆかりごはん カレイのみそ煮 チンゲン菜と人参のナムル すまし汁(オクラ、油揚げ) 麦茶	精白米 うるち米 ごま 上白糖 ごま油 干しうどん	カラスカレイ 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	チンゲンサイ オクラ ふりかけ ゆかり にんじん しょうが こねぎ	ヨーグルト 麦茶 肉うどん 麦茶 牛乳		
5	金	ごはん 煮込みハンバーグ(レバー入) 野菜のグラッセ みそ汁(キャベツ、ほうれん草) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油 たい焼	レバー 豚ひき肉 みそ 牛乳	キャベツ アスパラガス ほうれんそう にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳		
6	土	とんこつ風ラーメン ブロッコリーのおかか和え 果物(パイン缶) 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 ごま油 ロールパン	豚肉 豆乳 かつお節 みそ 牛乳	パイン缶 チンゲンサイ ブロッコリー にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
8	月	カレーライス グリーンサラダ スープ(もやし、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、食パン アレルギーフリーカレールー りんごジャム、じゃがいも	豚肉 しらす干し 牛乳	ぶなしめじ キャベツ、きゅうり りょくとうもやし しょうが、あおのり にんにく、たまねぎ にんじん、セロリ	クラッカー 麦茶 牛乳 しらすのりトースト 麦茶 牛乳		
9	火	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきとあさりの煮物 みそ汁(白菜、南瓜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	あさり水煮 みそ さけ 牛乳	乾燥ひじき コーンホール缶詰 コーンクリーム缶詰 はくさい にんじん かぼちゃ、オレンジジュース	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳		
10	水	ごはん 厚揚げと茄子の中華風炒め 甘酢あえ(キャベツ) みそ汁(えのき、わかめ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 調合油 小麦粉	豚ひき肉 生揚げ みそ プロセチース 牛乳	チンゲンサイ あおのり カットわかめ にんじん、キャベツ なす、えのきたけ きゅうり、にんにく	ビスケット 麦茶 牛乳 焼きびん 麦茶 牛乳		
11	木	ごはん あじフライ 小松菜と切干大根の磯和え みそ汁(里芋、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 さといも 乾燥パン粉 ごま油、じゃがいも	まあじ みそ シュレッドチーズ 牛乳	焼きのり 切干大根 にんじん こまつな	11日:ヨーグルト、麦茶 30日:せんべい、麦茶、牛乳 じゃがチーズ 麦茶 牛乳		
12	金	ごはん 鶏肉の南部焼き 夏野菜のトマト煮 みそ汁(なめこ、大根) 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油、白ごま 米粉、ごま油	鶏肉 アレルギーフリーベーコン みそ 豚ひき肉 牛乳 納豆	トマト缶 ズッキーニ なめこ だいこん なす、にんじん かぼちゃ、ねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉納豆チヂミ チヂミたれ 麦茶、牛乳		
13	土	ベーコンとほうれん草のスパゲティ スープ(かぶ、人参) 果物(みかん缶) 麦茶	スパゲティ オリーブ油 スティックパン	アレルギーフリーベーコン 牛乳	焼きのり パセリ粉 みかん缶 ほうれんそう ぶなしめじ、かぶ にんじん、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
29	月	ロールパン コーン入りクリームシチュー ブロッコリーとわかめの中華サラダ 麦茶	調合油 ロールパン アレルギーフリー シチューフレーク じゃがいも ごま油、白ごま 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	ブロッコリー コーンホール缶詰 カットわかめ にんじん たまねぎ 焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 ごま塩おにぎり 麦茶 牛乳		
25	木	【お誕生日会】 焼きそばパン スープ(たまねぎ、にんじん、コーン) 果物(メロン) 麦茶	調合油 蒸し中華めん 上白糖 コッパン オリーブ油 プリン	豚ひき肉 生クリーム 牛乳	メロン、黄桃缶 コーンホール缶詰 キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。