

2026年06月1日~15日 つくし保育園 献立表

日	曜	献立名		28大アレルゲン	赤	青	緑	その他	栄養価	
		午前おやつ	昼食		午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる			体の調子を整える
1	月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き だいたいこんにんじんのツナ和え みそ汁(高野豆腐・キャベツ)	野菜とベーコンのケーキ	乳 鶏肉 大豆 豚肉 オレシジ 小麦	牛乳★ 鶏肉(もも) ツナ水煮缶 高野豆腐★ みそ(淡色辛みそ)★ 卵★ ペーコン★	米 油 マーマレード ドジャム★ ホット ケーキ粉★	たまねぎ だいたいこんにんじん キャベツ ミックスベジタブル	しょうゆ★ 酢 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー：401kcal たんぱく質：18.6g 脂質：13.3g 炭水化物：56.1g カルシウム：188mg 食塩相当量：1.5g
2	火	牛乳	ごはん チャーハン(キャベツ・にんじん) こまつなとしめじのナムル 中華スープ(生揚げ・ねぎ) バナナ	焼うどん	乳 豚肉 大豆 ごま 小麦 バナナ 牛肉 鶏肉 セラチン 小麦 大豆	牛乳★ 豚肉(もも) ★ 生揚げ★ ペーコン★	米 はるさめ ごま ごま★ 砂糖★ 油 しょうゆ★	キャベツ にんじん しょうが にんにく にまかつな しめじ 切干大根 ねぎ ハ アナ★ たまねぎ 人参	しょうゆ★ 鶏だし の素★ 塩 かつお 昆布	エネルギー：435kcal たんぱく質：16.6g 脂質：13.8g 炭水化物：64.7g カルシウム：212mg 食塩相当量：1.6g
3	水	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き さけと野菜の甘酢漬け みそ汁(じゃがいも・しめじ)	お昼ラスク(ココア)	乳 大豆 さけ 小麦	牛乳★ 竹輪★ あ おのり さけ★ 米 みそ(淡色辛みそ)★	マヨネーズ★ 片栗粉 油 砂糖 しじょうい も 焼き☆	たまねぎ ハブリカ (赤) ピーマン しょうが しめじ	しょうゆ★ みりん 酒 酢 かつお・昆 布だし(粉末) コ コア	エネルギー：396kcal たんぱく質：13.0g 脂質：13.0g 炭水化物：54.4g カルシウム：127mg 食塩相当量：1.3g
4	木	牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(のほろちや・わかめ)	蒸しパン (マーマレード)	乳 鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦 牛肉 セラ チン	牛乳★ 鶏肉(もも) 焼売の納豆★ カットわかめ	米 ごま油★ 白い 砂糖★ マーメ レード ホットケ ーキ粉	ねぎ にんにく ほう ろれんそう にんに く かつお たま ねぎ	塩こうじ しょうゆ ★ かつお・昆布だ し(粉末) 鶏だし の素	エネルギー：446kcal たんぱく質：21.1g 脂質：19.2g 炭水化物：73.6g カルシウム：167mg 食塩相当量：2.0g
5	金	牛乳	夏野菜カレー キャベツとだいたいこんにんじんのフレンチサラダ たまねぎたっぷりスープ	ナポリ風マカロニ	乳 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉(もも) ★ ペーコン★	米 油 小麦粉★ 砂糖 マカロニ★ あけ油	かぼちゃ スズキ ーにんじん にん じんに トマトピ ュー キャベツ 花 いこん たまねぎ コーン パセリ粉 人参	コンソメ★ カレ ー 中濃ソース★ みりん 食塩 酢 ケチャップ	エネルギー：466kcal たんぱく質：15.2g 脂質：17.0g 炭水化物：67.2g カルシウム：192mg 食塩相当量：0.9g
6	土	牛乳	かぼちゃのグラタン マスケットゼリー ごはん	市販ビスケット	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏ひき 肉★ 調整豆乳 ★	油 小麦粉★ パン粉★ マカ ロニ★ バター ★ マスケット ゼリー★ 米 マ リービスケット ★	たまねぎ ハセ リ粉 南瓜	食塩 コンソメ ★	エネルギー：523kcal たんぱく質：16.5g 脂質：14.7g 炭水化物：84.7g カルシウム：152mg 食塩相当量：0.6g
7	日	保育園休園日								
8	月	牛乳	ごはん ぶりの大根 きゅうりとにんじんのゆかり和え みそ汁(のほろちや・玉ねぎ)	クッキー	乳 大豆 小麦	牛乳★ ぶり 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 クッキー ★	だいたいこんにんじん キャベツ にんにく たまねぎ かぼちゃ	しょうゆ★ 酒 み りん しそ(ふりかけ 食塩) かつお・昆 布だし(粉末)	エネルギー：406kcal たんぱく質：14.7g 脂質：14.3g 炭水化物：58.7g カルシウム：139mg 食塩相当量：1.2g
9	火	牛乳	ロールパン ホークチャップ こまつなとにんじんの洋風サラダ コンソメスープ(きのこ・ベーコン)	三色おにぎり	乳 豚肉 大豆 小麦 ごま りんご 鶏肉 牛 肉 セラチン	牛乳★ 豚肉(もも) ★ ペーコン★ わ かめごはんの元	ロールパン★ 片栗粉 油 米 ごま油 ★	たまねぎ こまつな にんじん えのきた け エリンギ ハセ リ粉 ゆかりゆかり	ケチャップ 中濃 ソース★ しょうゆ ★ 酒 酢 コン ソメ★ 食塩 鶏だ しの素	エネルギー：361kcal たんぱく質：17.5g 脂質：13.9g 炭水化物：45.5g カルシウム：190mg 食塩相当量：1.0g
10	水	牛乳	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃとハムのマヨサラダ みそ汁(油揚げ・だいたい)	ストロベリースコーン	乳 大豆 鶏肉 小麦	牛乳★ 生揚げ★ 鶏ひき肉★ 米 みそ(淡色辛みそ)★ 焼売のり わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉 ★ いちごジャム	たまねぎ にんじん ほうれんそう 切干 大根 えのきたけ	しょうゆ★ 酒 昆 布(だし用)	エネルギー：405kcal たんぱく質：14.7g 脂質：11.8g 炭水化物：61.8g カルシウム：235mg 食塩相当量：1.2g
11	木	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとパプリカのツナサラダ 豆乳ポタージュ(アスパラ・じゃがいも)	エリンギとじゃこの炊き 込みご飯	乳 豚肉 大豆 小麦 りんご 鶏肉	牛乳★ 鶏ひき肉★ 八玉★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ) ★ 調整豆乳★ ペー コン★	スパゲッティ★ 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん キャベツ ハブリカ (黄) アスパラガス クリームコーン パ セリ粉 エリンギ	ケチャップ 中濃 ソース★ しょうゆ ★ 食塩 コンソ メ★ 酒	エネルギー：417kcal たんぱく質：19.1g 脂質：11.6g 炭水化物：65.1g カルシウム：202mg 食塩相当量：1.8g
12	金	牛乳	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃとハムのマヨサラダ みそ汁(油揚げ・だいたい)	マカロニカレー	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏肉(もも) ★ 油揚げ★ 米 みそ(淡色辛みそ) ★ ペーコン★	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ★ マカ ロニ★	たまねぎ にんじん しめじ エンゲラン グアイ かぼちゃ ハ セリ粉 だいたい	かつお・昆布だし 食塩 カレーゆ ず	エネルギー：451kcal たんぱく質：20.5g 脂質：11.8g 炭水化物：72.1g カルシウム：176mg 食塩相当量：1.2g
13	土	牛乳	カレーライス マスケットゼリー	市販せんべい	乳 豚肉 小麦 鶏 肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉 (もも)★	米 じゃがいも 油 小麦粉★ マスケットゼ リー せんべい	たまねぎ にん じん にんにく トマトピ ュー	コンソメ★ カ レー粉 中濃 ソース★ み りん 食塩	エネルギー：442kcal たんぱく質：12.9g 脂質：10.5g 炭水化物：76.6g カルシウム：128mg 食塩相当量：0.5g
14	日	保育園休園日								
15	月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き だいたいこんにんじんのツナ和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	野菜とベーコンの ケーキ	乳 鶏肉 大豆 豚肉 オレシジ 小麦	牛乳★ 鶏肉(もも) ツナ水煮缶 高野豆腐★ わかめ 米 みそ(淡色辛みそ)★ 調整豆乳★ ペー コン★	米 油 マーマレード ドジャム★ ホット ケーキ粉★	たまねぎ だいたいこんにんじん ミックスベジタブル	しょうゆ★ 酢 食塩 昆布(だし用)	エネルギー：400kcal たんぱく質：18.7g 脂質：13.6g 炭水化物：55.3g カルシウム：189mg 食塩相当量：1.4g
								目標値	月平均値	
○ マヨドレ/卵を使用せず植物由来の材料で作られたマヨネーズ風味のドレッシングです								エネルギー	460kcal	431kcal
○ ★印は28大アレルゲンに含まれている食材です。								タンパク質	18.0g	17.1g
								脂質	14.0g	13.3g
								炭水化物	67.0g	65.3g
								カルシウム	213mg	183mg
								食塩相当量	1.4g	1.2g