

2026年06月16日～30日 つくし保育園 献立表

日	曜	午前おやつ	献立名		28大アレルゲン	赤	青	緑	その他	栄養価	
			昼食	午後おやつ		赤	青	緑			
16	火	牛乳	ごはん チャーホーサイ(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 小麦 小麦 ハナナ 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 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ★ しょうゆ★ 白いりごま★ 干しうどん★	キャベツ にんじん しょうが にんにく こまつな しめじ 切干大根 ねぎ パ ナナ★ 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	
17	水	牛乳	ごはん さけと野菜の甘酢漬け ちくわの磯辺焼き みそ汁(じゃがいも・しめじ)	お昼ラスク(ココア)	乳 さけ 大豆 小麦	牛乳★ さけ★ 竹 輪★ あじのり 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ★ しょうゆ★ 調味料★ じゃが いも 焼き☆	たまねぎ ハブリカ しょうが しめじ	しょうゆ★ みりん 酒★ かつお・昆 布だし(粉末)★ コ コア	エネルギー：396kcal たんぱく質：18.3g 脂質：13.0g 炭水化物：54.4g カルシウム：127mg 食塩相当量：1.3g	
18	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(かぼちゃ・わかめ)	蒸しパン (マーマレード)	乳 豚肉 大豆 豚肉 ごま 小麦 牛肉 セラ チン	牛乳★ 鶏むね★ 挽きわり納豆★ カットわかめ	米 小麦粉★ 白い りごま★ 砂糖 油 片栗粉★ マーメレ ド★ ホットケーキ粉	ねぎ にんにく ほう ろれんそう にんじ ん★ かぼちゃ 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：9.2g 炭水化物：75.6g カルシウム：167mg 食塩相当量：2.0g	
19	金	牛乳	夏野菜カレー だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(にんじん・キャベツ)	かぼちゃ蒸しパン	乳 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉(もも) ★ カットわかめ	米 油 小麦粉★ 砂糖 ホットケーキ 粉★	かぼちゃ スズキ ー ご にんじん こん ご トトヒュー レー だいこん キャベツ 人参 南 瓜	コンソメ★ カレ ー粉★ 中濃ソース★ みりん★ 酒★ 酢 しょうゆ★	エネルギー：409kcal たんぱく質：13.3g 脂質：12.8g 炭水化物：63.6g カルシウム：185mg 食塩相当量：0.8g	
20	土	牛乳	野菜マーボー丼 マスカットゼリー	市販せんべい	乳 豚肉 ごま 小 麦 大豆 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも) ★ (ロース)★	米 砂糖 小麦粉★ マスカッ トゼリー せん べい	たまねぎ しょう ゆ★	しょうゆ★ み りん★ 鶏から スープ★	エネルギー：425kcal たんぱく質：14.2g 脂質：11.3g 炭水化物：67.9g カルシウム：119mg 食塩相当量：0.4g	
21	日	保育園休園日									
22	月	牛乳	ごはん ぶりの根 きゅうりとにんじんのゆかり和え みそ汁(かぼちゃ・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 ホット ケーキ粉★ ハタ 風味クリーム	だいこん しょうが キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ★ 酒★ 酢 みりん★ しめじの 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：68.7g カルシウム：133mg 食塩相当量：1.2g	
23	火	牛乳	ロールパン ホウチャップ 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 にまりんご 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 小麦粉★ 砂糖 米 小麦粉★	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 ゆかりのりか け	ケチャップ 中濃 ソース★ しょうゆ ★ 酒★ 酢★ コソ 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	
24	水	牛乳	ごはん 客常豆腐(鶏ひき) ほうれん草と切干のり みそ汁(えのき・わかめ)	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 きのり わかめ	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：12.7g 炭水化物：61.8g カルシウム：233mg 食塩相当量：1.2g	
25	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 豆乳ホタテシユ(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★ 豚ひき肉★ ツナ水蒸し★ 鶏皮 豆腐★ 油揚げ★ し らす干し	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 パプリカ (凍)★ がらがら★ クリームコーン★ ハ セリ粉 エリンギ	ケチャップ 中濃 ソース★ しょうゆ ★ 食塩★ コソメ ★ 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	
26	金	牛乳	コンライス 蜜餞：チキン南蛮 フロッコリー(にんじんのわかめ) みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	ココア蒸しパン	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏もも肉★ 削り節★ カットわか め★ 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 片栗粉 油 マ ヨネーズ★ スタフ 調味料★ ホット ケーキ粉★	コーン しょうが たまねぎ ハセリ粉 フロッコリー にん じん★ かぼちゃ	食塩★ しょうゆ★ 酒★ 酢★ かつお・ 昆布だし(粉末)★ コ コア	エネルギー：518kcal たんぱく質：19.6g 脂質：14.2g 炭水化物：83.5g カルシウム：193mg 食塩相当量：2.1g	
27	土	牛乳	かぼちゃのグラタン マスカットゼリー 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★ マカ ロニ★ パター ★ マスカッ 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	
28	日	保育園休園日									
29	月	牛乳	ごはん 鶏とだいの煮物 にんじんのしりしり みそ汁(高野豆腐・こまつな)	野菜とベーコンのケーキ	乳 鶏肉 大豆 豚肉 小麦	牛乳★ 鶏もも肉★ ツナ水蒸し★ 高野豆 腐★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 調整豆 乳★ ペーコン★	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉★	だいこん しめじ にんじん こまつな ミックスベジタブル	かつお・昆布だし (粉末)★ しょうゆ★ みりん	エネルギー：371kcal たんぱく質：16.4g 脂質：11.1g 炭水化物：64.7g カルシウム：173mg 食塩相当量：1.2g	
30	火	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) キャベツとにんじんのナムル みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	ナポリ風マカロニ	乳 大豆 豚肉 ごま 小麦	牛乳★ 木綿豆腐★ 豚肉(もも)★ 削り 節★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ ペーコン ★	米 片栗粉 油 小麦 粉★ 白いりごま ★ マカロニ★	こまつな しょうゆ にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ 人参	食塩★ しょうゆ★ 酒★ かつお・昆 布だし(粉末)★ ケ チャップ	エネルギー：459kcal たんぱく質：20.0g 脂質：17.3g 炭水化物：61.1g カルシウム：233mg 食塩相当量：1.5g	
○ 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 ○ ★印は28大アレルゲンに含まれている食材です。									目標値	月平均値	
									エネルギー	460kcal	431kcal
									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									