



# 令和8年度 6月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (月)			ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	米、油 牛乳 粉チーズ 牛ひき肉 かつお節、ゆで大豆	オレンジ、トマト 玉葱、人参、オクラ	カレールウ ケチャップ しょう油、酢 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい	
2 (火)			ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	米、砂糖 干しそうめん かりんとう	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 白身魚、煮干し すりごま	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩 鉄強化飲むヨーグルト	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 カステラ
3 (水)			パン 拌三糸 青梗菜とひき肉のスープ	パン、春雨 片栗粉、油 黒砂糖、砂糖 ごま油	牛乳 ロースハム 豚ひき肉、黄粉 卵	胡瓜、青梗菜 人参、万能ねぎ 生姜	酢、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 かりんとう
4 (木)			ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉葱と油揚げのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 クッキー	牛乳 豚ヒレ、味噌 煮干し、油揚げ	玉葱、キャベツ 人参、万能ねぎ 生姜	しょう油 酢	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 あられ
5 (金)			ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめ中華スープ	米、砂糖 ごま油 おかき	牛乳 鶏手羽中 まぐろ油漬	小松菜、なめこ えのき茸、人参、干若布	しょう油 酢、酒、塩 みりん スープの素	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ
6 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 肉みそうどん バナナ	米、乾めん 砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉、赤味噌 卵	バナナ、トマト もやし、胡瓜、生姜	しょう油 酢 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
8 (月)			ごはん ひじきハンバーグ トマト キャベツとベーコンのスープ	米、油 パン粉 ビスケット	牛乳、粉チーズ スキムミルク 合挽肉、豆腐 卵	トマト、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン 干ひじき	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
9 (火)			ごはん 魚のマリネ もずく汁	米、片栗粉 油、砂糖 せんべい	牛乳 プロセスチーズ 白身魚、かつお節	もずく、胡瓜 トマト、玉葱、人参 万能ねぎ、出し昆布 パセリ	酢、塩 しょう油	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー
10 (水)	未満児 クラス 主食 なし		パン レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	パン、油 スパゲッティ シロップ	牛乳 牛ひき肉 鶏レバー 粉チーズ、バター	玉葱、白桃缶、人参 みかん缶、バナナ 小松菜、キャベツ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 サブレ
11 (木)			誕生会 ガパオライス 青のり香る鶏ムネフライ グリーンサラダ コーンスープ・オレンジ	米、てんぷら粉 油、片栗粉 砂糖、マヨドレ ごま油	牛乳 固形ヨーグルト 鶏肉、豚ひき肉	オレンジ、玉葱、にんにく スイートコーン、パセリ 胡瓜、キャベツ、生姜 パプリカ赤、ピーマン、青のり	酒、酢、塩 しょう油 スープの素	牛乳 固形ヨーグルト	牛乳 丸ボーロ
12 (金)			ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラ・にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	米、マヨドレ 油、砂糖 あられ	牛乳 鶏肉、味噌 煮干し、おやついりこ	玉葱、人参 グリーンアスパラガス 万能ねぎ 出し昆布、干若布	酒、塩 しょう油 みりん	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クラッカー
13 (土)			パン 炒めビーフン わかめスープ	パン、油 ビーフン サブレ	牛乳 豚肉、かまぼこ	キャベツ、人参 干若布 もやし、万能ねぎ 干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ビスケット
15 (月)			ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	米、油 ホットケーキミックス 砂糖、片栗粉	牛乳 スキムミルク 豚肉、豆腐、味噌 油揚げ、煮干し	玉葱、人参ジュース 人参、しめじ、ピーマン パプリカ赤、黄、生姜 万能ねぎ、レーズン	しょう油	牛乳 牛乳 キャロットちゃん	牛乳 ウエハース
16 (火)			ごはん ひき肉とコーンのカレー 人参とオクラのごま酢あえ	米、じゃが芋 油、砂糖	牛乳、スキムミルク ピザチーズ 合挽肉 すりごま、鶏レバー	オレンジ、玉葱 人参、オクラ スイートコーン グリーンピース	カレールウ しょう油 酢 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい
17 (水)			パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	パン、春雨 片栗粉、黒砂糖 油、ごま油	牛乳 豚肉、しらす干し 黄粉 卵	玉葱、キャベツ 小松菜、人参 スイートコーン さやいんげん	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 カステラ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

色なしの日付は  
北九州市の献立です。

※11日(火)は、誕生日会になります。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和8年度 6月の献立表

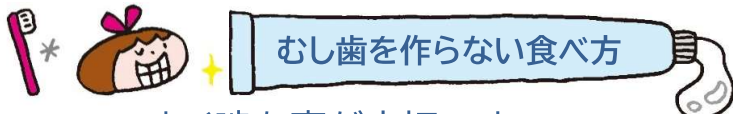


さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (木)		ごはん 魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ えのきとにんじんのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 かりんとう	牛乳 白身魚、味噌 煮干し	トマト、胡瓜 えのき茸、玉葱 人参、万能ねぎ	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
19 (金)	 食育の日	ごはん 鶏肉のてり煮 人参しりしり 厚揚げとしめじのすまし汁	米、油 糸こんにゃく 砂糖 おかき	牛乳 鶏肉、厚揚げ まぐろ油漬、煮干し	人参、しめじ 玉葱、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ
20 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん 冷しゃぶうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 丸ボーロ	牛乳 豚肉、白ごま かつお節	バナナ、トマト 胡瓜、出し昆布 スイートコーン	しょう油 みりん、酒	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
22 (月)		パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	パン、油 パン粉 ビスケット	牛乳 合挽肉 バター 卵	玉葱、トマト キャベツ、人参 パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
23 (火)		ごはん 白身魚のごま煮 人参とじゃがいものつや煮 豆腐と若布のすまし汁	米、砂糖 じゃが芋 かりんとう	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 白身魚、豆腐 煮干し、すりごま	人参、玉葱、生姜 出し昆布、干若布	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 あられ
24 (水)		ごはん 鶏の塩こうじ焼き アスパラ・にんじん 玉葱と油揚げのみそ汁	米、じゃが芋 シロップ マヨドレ	牛乳 鶏肉、味噌 煮干し、油揚	玉葱、白桃缶 みかん缶、バナナ グリーンアスパラガス 人参、万能ねぎ	塩麴、酒	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 サブレ
25 (木)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ 野菜のマリネ もずくスープ	米、片栗粉 上新粉 油、砂糖 せんべい	牛乳 プロセスチーズ 白身魚、いりごま	もずく、キャベツ 胡瓜、人参 万能ねぎ、あおのり	酢、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー
26 (金)		ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め なめこと豆腐のみそ汁	米、砂糖 ホットケーキミックス 片栗粉、油	牛乳 スキムミルク 豚肉、豆腐 味噌、煮干し	玉葱、なめこ、人参 人参ジュース、しめじ ピーマン、パプリカ赤、黄 万能ねぎ、レーズン	ケチャップ しょう油	牛乳 牛乳 キャロットちゃん	牛乳 ウエハース
27 (土)		パン 汁ビーフン バナナ	パン、油 ビーフン サブレ	牛乳 豚肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ 玉葱、人参、もやし 万能ねぎ、干椎茸	鶏がら しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ビスケット
29 (月)	未満児 クラス 主食 なし	パン ミートスパゲッティ 野菜スープ	パン、油 スパゲッティ あられ	牛乳 粉チーズ 合挽肉、バター 鶏肉、おやついりこ	玉葱、人参 キャベツ、青梗菜 グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 丸ボーロ
30 (火)		ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	米、油 砂糖 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 厚揚げ、豚肉 味噌、煮干し かつお節	小松菜、玉葱 南瓜、人参 万能ねぎ	しょう油 みりん	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 ドーナツ

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	476	20.4	18.3	314	2.3	219	0.29	0.43	20	1.7
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	549	22.4	19	278	2.7	227	0.32	0.39	24	2

\*平均栄養価は行事食を含む



6月4日は「虫歯予防デー」  
「6む4し」という語呂合わせから生まれた記念日です

よく噛む事が大切です。

噛むほどに唾液が出て口の中の汚れを洗い流すのに有効です。  
食べ物がかみ砕かれる際にも、歯の表面の汚れを取り除くので  
適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べましょう。  
お菓子などだらだら食べず、時間を決めてとる習慣が大切です。

歯みがきは丁寧に。  
特に寝る前の  
歯みがきは大切です。

