2026年
蓮池幼稚園

６月献立表

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

播磨町教育委員会

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
献立	・ごはん　・牛乳 ・みそ汁 ・鶏肉の甘辛煮 ・クーブイリチー	・ごはん　・牛乳 ・チンゲンサイのスープ ・きびなごの唐揚げ ・きんぴら	・ごはん　・牛乳 ・じゃが芋と厚揚げの旨煮 ・キャベツの甘酢和え ・サクッと昆布	・パン　・牛乳 ・コーンスープ ・かみかみいかサラダ ・ノンエッグマヨネーズ ・ポークウインナー	・枝豆ごはん ・牛乳 ・じゃがいものみそ汁 ・さばの塩焼き ・えのきのおかか和え
材料	米　牛乳 玉ねぎ　人参　油揚げ 冷凍豆腐　ふ　葉ねぎ 鶏もも肉　豚肉 刻み昆布　しいたけ さつま揚げ	米　牛乳 チンゲンサイ　豚肉 人参　しいたけ　春雨 きびなごの唐揚げ 鶏もも肉　さつま揚げ ごぼう　ビーフン	米　牛乳 じゃがいも　豚肉　人参 玉ねぎ　さつま揚げ 生揚げ　キャベツ とうもろこし サクッと昆布	パン　牛乳 ベーコン　人参　玉ねぎ とうもろこし　牛乳 ごぼう　さきいか ノンエッグマヨネーズ ポークウインナー	米　枝豆　牛乳 じゃがいも　玉ねぎ 人参　冷凍豆腐　油揚げ 葉ねぎ　さば　えのきたけ 糸かつお
	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
献立	給食実施なし	・パン　・牛乳 ・狩人風スパゲッティ ・きゅうりのサラダ（和風ごまドレ） ・キャンディチーズ	・ごはん　・牛乳 ・大和煮 ・キャベツのゆかり和え ・味付けのり	・ごはん　・牛乳 ・えのきのスープ ・回鍋肉風 ・きゅうりのナムル	・ごはん　・牛乳 ・すまし汁 ・のりコロッケ ・小松菜と油揚げの煮びたし
材料		パン　牛乳 スパゲティ　鶏もも肉 玉ねぎ　しめじ　ピーマン にんにく　トマト　トマト ベースソース　ごぼう きゅうり　ごま 和風ごまドレッシングごま キャンディチーズ	米　牛乳 豚肉　さつま揚げ 高野豆腐　じゃがいも 人参　玉ねぎ　葉ねぎ キャベツ　ゆかりご飯のもと　味付けのり	米　牛乳 焼き豚　白ネギ えのきたけ　とうもろこし 豚肉　キャベツ 人参　ピーマン にんにく　しょうが きゅうり	米　牛乳 冷凍豆腐　人参　みつば はんぺん 播磨町のりコロッケ 小松菜　油揚げ
	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)
献立	・鶏丼 ・麦ごはん ・牛乳 ・みそ春雨スープ	・パン　・牛乳 ・コンソメスープ ・鮭のバーベキューソース ・ブロッコリー	・ごはん　・牛乳 ・カレー肉じゃが ・根菜サラダ（ごまドレ） ・ゼリー	・ロールパン　・牛乳 ・焼きそば ・きゅうりとツナの和え物 ・パインアップル	・ごはん　・牛乳 ・新たまねぎとわかめのみそ汁 ・アジフライ ・小松菜のおかか和え
材料	米　牛乳 豚肉　春雨　たけのこ 玉ねぎ　人参　にら にんにく　鶏もも肉 しょうが　グリーンピース	パン　牛乳 ベーコン　人参　玉ねぎ じゃがいも　セロリー マカロニ　鮭 アップルピューレ チリパウダー ブロッコリー	米　牛乳 じゃがいも　豚肉　人参 玉ねぎ　枝豆　カレー粉 れんこん　切り干し大根 マグロ油漬け ごまドレッシング ゼリー	ロールパン　牛乳 中華麺　ちくわ　豚肉 人参　キャベツ　玉ねぎ ピーマン　青のり粉 きゅうり　マグロ油漬け パインアップル	米　牛乳 新玉ねぎ　油揚げ　人参 葉ねぎ　わかめ アジフライ　小松菜 糸かつお
	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
献立	・ごはん　・牛乳 ・中華スープ ・春巻き ・パンサンスー	・ごはん　・牛乳 ・豚汁 ・ひじきの五目煮 ・ブロッコリーのごま和え	・ごはん　・牛乳 ・もずくスープ ・豚肉とアスパラガスの炒め物 ・わらび餅	・パン　・牛乳 ・夏野菜スープ ・リヨネーズポテト ・リンゴジャム	・ごはん　・牛乳 ・がめ煮 ・キャベツの昆布和え ・ふりかけ（味かつお）
材料	米　牛乳 豚肉　白菜　人参 玉ねぎ　にら　しいたけ タンメン　春巻き 春雨　キャベツ　人参 チキンハム とうもろこし 黒きくらげ	米　牛乳 豚肉　大根　人参 冷凍豆腐　葉ねぎ　ひじき 鶏もも肉　油揚げ さつま揚げ　ブロッコリー ごま	米　牛乳 もずく 冷凍豆腐　鶏もも肉 人参　玉ねぎ　豚肉 アスパラガス　しょうが 冷凍わらび餅	パン　牛乳 ベーコン　キャベツ ズッキーニ　人参 玉ねぎ　パプリカ じゃがいも バター　リンゴジャム	米　牛乳 鶏もも肉　生揚げ　人参 里芋　さつま揚げ しいたけ　さやいんげん キャベツ　塩昆布 レモン果汁
	6/29(月)	6/30(火)			
献立	・麦ごはん　・牛乳 ・キーマカレー ・春雨サラダ	・パン　・牛乳 ・ポトフ ・白身魚のフライ ・キャベツのサラダ(青じそドレ)			
材料	米　牛乳 豚ひき肉　玉ねぎ しょうが　にんにく トマト　グリーンピース カレー粉　春雨 マグロ油漬け　きゅうり	パン　牛乳　ウインナー 人参　玉ねぎ　キャベツ 白身魚フライ とうもろこし 青じそドレッシング			

★歯と口の健康習慣★

給食でかみごたえのある食材を使用します。

（6月1日～5日）

たくさんかんで食材をしっかりと味わいましょう。

よくかんで食べるとこんな良いことが！！

・食べ過ぎ防止
・味覚やあごの筋肉が発達
・脳の働きがよくなる
・唾液の分泌が増え、虫歯予防になる

6月の平均栄養価

エネルギー	435kcal
タンパク質	18.4g
脂質	14.8g
カルシウム	229mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	1.6g
食物繊維	3.6g