

6月 給食献立表

2026年

3歲未滿界

3歳未満児									
日	曜	食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	
1	月	さっぱりご飯 みそ汁 かじきチーズ焼き やさいおかか和え オレンジ	牛乳 パインケーキ	しっとりそぼろ卵 刻み油揚げ・信州みそ めかじき切身40g スライスチーズ・いんげん 糸かつお・牛乳・調製豆乳	米・白いりごま チルドポテト・油・砂糖 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・カットわかめ 黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・もやし・なす・にんじん 赤色トマト・オレンジ バインアップル缶詰	かつおだし・食塩・こしょう 酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	469 21.2 13.4 204 1.7
2	火	にんじんライス ジュース 目玉焼きハンバーグ ポテトサラダ バナナ	牛乳 ぎょうざピザ	牛ひき・豚ひき・牛乳 目玉焼き風まるオムレツ ツナ缶・ミックスチーズ	米・オリーブ油・パン粉・油 砂糖・カットポテト ぎょうざの皮	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー コーン・バナナ・ピーマン	食塩 飲む野菜と果実のデザート こしょう・ナツメグ トマケチャップ 中濃ソース・ブイヨン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	590 22.0 23.5 251 1.1
3	水	えびクリームパスタ ごろろスープ ひじきごまサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 焼きおにぎり	むきえび・ウインナー・牛乳 糸かつお	スパゲティ・オリーブ油 ねりごま・砂糖・油 カットゼリー・米・ごま油	たまねぎ・ほうれんそう・ごぼう アスパラガス・かぼちゃスライス しめじ・干しひじき・キャベツ にんじん・スナッパえんどう コーン・さくらんぼ缶詰	食塩・こしょう トマ・ビュレー ホワイトソース・ブイヨン パセリ・しょうゆ・酢 こいちしょうゆ・かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	493 17.7 10.8 188 1.5
4	木	ひじきご飯 にんさい汁 ぶたひきそば揚げ かむかむサラダ りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	刻み油揚げ・豚にれ40g・卵 カットタコ・牛乳・調製豆乳	米・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油 ホットケーキミックス グラニュー糖	干しひじき・にんじん・れんこん ごぼう・大根・たまねぎ・しょうが あおのり・えのきたけ・きゅうり りんご	料理酒・しょうゆ みりん・風調味料・食塩 かつおだし・しらたき・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	455 19.5 12.7 160 1.0
5	金	ごはん ポテトミルクスープ かつおソテーマトソース 五目ビーフン オレンジ	牛乳 ふんわりナゲット	ベーコンスライス・牛乳 かつお切身40g・豚ひき 木綿豆腐・鶏ひき肉	米・押麦・チルドポテト オリーブ油・砂糖・ピーフン 油・かたくり粉・揚げ油	ブロッコリー・かぼちゃスライス たけのこ水煮・にんじん・にら 乾しいたけ・オレンジ・たまねぎ	ブイヨン・食塩・こしょう にんにくおろし・トマトソース トマケチャップ ガラスープの素・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	476 21.3 17.2 195 1.2
6	土	ごはん 豆かき玉汁 とりマーボーあん はなめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	卵・鶏もも40g カニ風味フレーク・牛乳 ツナ缶	米・かたくり粉・油・砂糖 春雨・マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ・スナッパえんどう むきそらめ・グリーンピース しょうが・長ねぎ・キャベツ むきえだまめ・赤色トマト キウイフルーツ・コーン	かつおだし・食塩・しょうゆ こしょう・ウスターソース トウ・バジコン にんにくおろし・料理酒 パセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	531 20.4 20.9 190 1.5
7	日	えびフライ丼 やさしみスープ タコサラダ フルーツゼリー	牛乳 ホットケーキ	尾付き伸ばし海老 ふわふわエッグ・信州みそ 調製豆乳・カットタコ ひよこまめ・牛乳 ホップクリーム	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 オリーブ油・マヨネーズ クルーゼリーの素 ホットケーキミックス・油 オレンジマレード	チンゲン菜・かぼちゃスライス 大根・にんじん・ブロッコリー しめじ・きゅうり・赤色トマト コーン・たまねぎ・レモン 西洋なし缶詰・あんず缶詰	そばつゆ・ブイヨン・パセリ 食塩・こしょう・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	503 14.8 13.6 168 1.3
8	月	トムヤムライス ガムガイ風スープ もやしサラダ メロンゼリー	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚ひき・うずら卵水煮缶詰 鶏ひき肉・カニ風味フレーク ホイップクリーム・牛乳 ベーコンスライス	米・砂糖・ごま油 白いりごま マロンゼリーの素 はなめさの皮・チルドポテト 揚げ油	たまねぎ・赤ピーマン・ピーマン ほうれんそう・えのきたけ・コーン レモン・海苔・もやし・きゅうり にんじん・海藻ミックス	ガラスープの素・しょうゆ バジル・酢・水・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	495 17.2 17.6 136 0.9
9	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 やさしいジャーマンポテト りんご	牛乳 ミルクティーマフィン	刻み油揚げ・さき切身40g 信州みそ・ベーコンスライス 牛乳	米・砂糖・チルドポテト・油 小麦粉・無塩バター	キャベツ・春菊・しょうが・青ねぎ たまねぎ・アスパラガス えのきたけ・りんご	かつおだし・しょうゆ・食塩 料理酒・みりん・風調味料 パセリ ベーキングパウダー ルイボスティー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	488 18.0 17.5 147 1.4
10	水	チキントマトカレー ジュース あおなきのコンテ フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なしコマ・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・オリーブ油・はちみつ 小麦粉・油・砂糖 ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ・なす・しょうが ホーレン・ビュ・りんご ほうれんそう・えのきたけ エリンギ・コーン・にんじん とろろ芋・みかん缶 バインアップル缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰	にんにくおろし・食塩 こしょう・ブイヨン ウスターソース・カレー粉 エリンギ 飲む野菜と果実のデザート ガラスープの素	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	520 17.8 13.0 273 0.7
11	木	かけうどん いわしの山海揚げ おいもりんご煮 あじさいゼリー	牛乳 キンパ風チャーハン	いわしすり身・むきえび だいず水煮・信州みそ 牛乳・豚ひき	うどん・かたくり粉・揚げ油 さつまいも・砂糖 カットゼリー・米・ごま油	うどん・かたくり粉・揚げ油 さつまいも・砂糖 カットゼリー・米・ごま油	そばつゆ・かつおだし 料理酒・こいちしょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	627 20.9 11.9 207 3.4
12	金	ごはん ちゅうかスープ さわら南蛮 スタミナ納豆 オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	さわら切身40g・卵 鶏ひき肉・挽きわり納豆 牛乳	米・ごま油・かたくり粉 揚げ油・マヨネーズ・三温糖 チルドポテト・オリーブ油	とうろくにんじん・たまねぎ しょうが・赤色トマト・青ねぎ オレンジ	ガラスープの素・しょうゆ にんにくおろし みりん・風調味料・酢・食塩 こしょう・料理酒・タバスコ パセリ・トマケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	512 23.5 20.7 156 1.1
13	土	冷やしフォア ージュス スタミナ焼き ヨーグルトババロア	牛乳 鉄砲巻き	ロースハム・牛ももスライス 信州みそ・牛乳・糸かつお 粉	フォー・白すりごま・ごま油 油・ババロアの素・ヨーグルト 粉	きゅうり・赤色トマト 飲む野菜と果実ピーチ味 にんじん・たまねぎ・にら・もやし さくらんぼ缶詰・焼きのり	しょうゆ・すし酢 にんにくおろし みりん・風調味料・料理酒 食塩・こしょう こいちしょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	650 21.0 13.6 243 2.0
14	日	ごはん すまし汁 とりから甘サだれ カラフルおろし和え バナナ	牛乳 なんちゃってカレーパン	絹ごし豆腐・鶏もも40g 牛乳・豚ひき	米・かたくり粉・揚げ油 砂糖・白いりごま ホットケーキミックス・油 パン粉・オリーブ油	きゅうり・とうがん・カットわかめ 赤色トマト・オクラ・たまねぎ コーン・大根おろし・バナナ	かつおだし・しょうゆ・食塩 こしょう・みりん・風調味料 料理酒・水・カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	482 18.4 15.2 173 1.2
15	月	ごはん 夏野菜の豚汁 あひフライ 五目ひじき オレンジ	牛乳 ピザトースト	豚ももスライス・信州みそ あじ40g・厚揚げ・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 ごま油・砂糖・食パン30g	なす・ズッキーニ・かぼちゃ にんじん・干しひじき たけのこ水煮・グリーンピース オレンジ・たまねぎ	ごんにゃく・かつおだし 食塩・こしょう ウスターソース・中濃ソース しょうゆ・みりん・風調味料 料理酒・トマケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	452 23.2 13.4 201 1.6
16	火	ごはん ちゅうかスープ コーンしゅうまい にら玉炒め りんご	牛乳 ボンデケーキ	豚ひき・卵・牛乳 絹ごし豆腐 パルメザンチーズ	米・かたくり粉・春雨・米粉 ホットケーキミックス・油 粉	白菜・にんじん かぼちゃスライス・長ねぎ しょうが・コーン・たまねぎ きくらげ・たけのこ水煮・にら りんご	ガラスープの素・しょうゆ 食塩・こしょう・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	478 18.8 17.7 216 0.9
17	水	やさそばパン カラフルスープ さけムニエル フルーツ豆乳プリン	牛乳 おやつチャーハン	ウインナー・鮭切身40g 牛乳・豚ひき	コッパパン30g・背割り 蒸し中華めん・小麦粉 無塩バター やわらか豆乳デザート・米 油	キャベツ・にんじん・刻み紅生姜 あおのり・とうがん・赤色トマト 黄ピーマン・むきえだまめ 白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶詰・たまねぎ ピーマン	焼きそばソース・ブイヨン 食塩・料理酒・こしょう パセリ・こいちしょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	520 21.6 16.6 247 1.6
18	木	ごはん コンメスープ とりからコンメソース 海藻サラダ オレンジ	牛乳 りんごチーズケーキ	鶏もも40g プレーンヨーグルト しらす干し・牛乳 クリームチーズ・卵	米・白いりごま・かたくり粉 揚げ油・オリーブ油・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖	ほうれんそう・コーン・セロリ しょうが・きゅうり・海藻ミックス キャベツ・にんじん・きん オレンジ・りんご缶詰・レモン	ブイヨン・食塩・こしょう しょうゆ・にんにくおろし バジル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	510 18.1 19.1 207 1.4
19	金	ロールパン まめびよ チキバスのから揚げ やさいサラダ メロン	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	鶏もも40g・牛乳	ロールパン まめびよいちご味・砂糖 かたくり粉・揚げ油 オリーブ油 フンズクレープ	レタス・赤色トマト・キャベツ きゅうり・たまねぎ・メロン	しょうゆ・みりん・風調味料 料理酒・酢・食塩 粗入りマスタード	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	488 17.5 22.8 241 1.2
20	土	ユウケジャンうどん えびエニックスサラダ フルーツ牛乳かん	牛乳 ツナマヨ巻き	牛ももスライス・赤色辛みそ 卵・むきえび・牛乳・ツナ缶	うどん・砂糖・ごま油 白いりごま・米・マヨネーズ	もやし・長ねぎ・大根・にんじん きゅうり・粉菜・びわ缶詰 焼きのり	にんにくおろし トウ・バジコン・しょうゆ ガラスープの素 スイートチリソース・水 すし酢・食塩・こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	666 26.0 21.5 222 3.4
21	日	ごはん すまし汁 かいらい変わり揚げ パプリカ塩昆布マリネ バナナ	牛乳 ココアバナナケーキ	絹ごし豆腐・卵 かれい切身40g・ツナ缶 牛乳・調製豆乳	米・てんぷら粉・揚げ油 シェルマカロニ・砂糖 ホットケーキミックス	むきえだまめ・干しひじき 赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・塩昆布・レモン バナナ	かつおだし・しょうゆ・食塩 パセリ・中濃ソース・昆布茶 ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	467 20.6 11.7 173 1.2
22	月	豆ごはん みそ汁 ぶたじょうが焼き ひじきごった煮 オレンジ	牛乳 カルシウムたっぷりリスト	干しえび・しらす干し 信州みそ 豚肩ローススライス 厚揚げ・木綿豆腐 いんげん・牛乳 ミックスチーズ	米・チルドポテト・砂糖・油 食パン30g・マヨネーズ	むきそらめ・グリーンピース キャベツ・小松菜・たまねぎ しょうが・干しひじき・にんじん ごぼう・オレンジ・青ねぎ	かつおだし・料理酒・食塩 しょうゆ・みりん・風調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	488 21.7 17.1 390 1.5
23	火	ごはん 具いっぱいみそ汁 かつお竜田揚げ マセドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	木綿豆腐・信州みそ かつお切身40g ロースハム・牛乳	米・かたくり粉・揚げ油 チルドポテト シェルマカロニ・マヨネーズ 砂糖・米粉・油・三温糖	ほうれんそう・たまねぎ・コーン カットわかめ・しょうが・にんじん きゅうり・キウイフルーツ	かつおだし・しょうゆ 料理酒・みりん・風調味料 酢・食塩・こしょう ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	451 16.9 15.2 165 1.1
24	水	やさ塩ラーメン チーズタッカルビ ピーチゼリー	牛乳 しゃけわかめおにぎり	あさりむき身水煮 鶏もも40g・ミックスチーズ ホイップクリーム・牛乳 鮭切身40g	ラーメン・砂糖・ごま油 ピーチゼリーの素・米 白いりごま	なばな・たけのこ水煮・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし 炊き込みわかめ	かつおだし ガラスープの素・食塩 にんにくおろし コチンジャン・しょうゆ トマケチャップ みりん・風調味料・料理酒 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	554 23.7 18.3 234 1.4
25	木	ごはん すまし汁 さわら西京焼き 切干し煮 オレンジ	牛乳 きなこごまのクッキー	さわら切身40g・信州みそ だいず水煮・刻み油揚げ 牛乳・きな粉・卵	米・砂糖・小麦粉・油 黒いりごま・白いりごま	アスパラガス・とうがん・削り昆布 切干しだいこん・にんじん 絹さや・オレンジ	かつおだし・しょうゆ・食塩 みりん・風調味料・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	488 20.4 18.6 193 0.8
26	金	キーマカレー ジュース やさい豆腐サラダ そらいろゼリー	牛乳 おふラスク	牛ひき・豚ひき・絹ごし豆腐 牛乳	米・油 飲む野菜と果実グレープ 砂糖・オリーブ油 カットゼリー・杏仁豆腐・麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん むきそらめ・絹さや・レタス	カレーフレーク トマケチャップ ウスターソース にんにくおろし・酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	433 14.7 14.1 178 1.1
27	土	ごはん コンメスープ タコエビマヨ チャンプルー バナナ	牛乳 サーターアンダギー	むきえび・カットタコ 豚ももスライス・卵・牛乳	米・小麦粉・かたくり粉・油 ごま油・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス 揚げ油	キャベツ・にんじん・ほうれんそう なす・ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ バナナ	ブイヨン・食塩・しょうゆ にんにくおろし トマケチャップ・こしょう 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	473 17.3 15.7 183 1.1
28	日	牛しぐれご飯 野菜たっぷりみそ汁 焼きがんもあんなかけ やさいフルーツサラダ	牛乳 プリンパフェ	牛ももスライス・信州みそ 木綿豆腐・牛乳 ホイップクリーム・調製豆乳	米・油・かたくり粉 マヨネーズ・プリンミックス コーンフレーク・砂糖	しょうが・ズッキーニ・なす かぼちゃスライス・アスパラガス きゅうり・赤ピーマン・刻み昆布 たまねぎ・きゅうり・みかん缶 りんご缶詰・バナナ	しょうゆ・みりん・風調味料 料理酒・かつおだし・食塩 こしょう・そばつゆ・水 ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	501 18.4 16.3 176 1.0
29	月	ごはん みそ汁 かじきマヨ揚げ やさいなめ茸和え りんご	牛乳 たこのみ焼き	刻み油揚げ・信州みそ めかじき切身40g パルメザンチーズ カニ風味フレーク・牛乳 カットタコ・糸かつお	米・さつまいも・小麦粉 マヨネーズ・揚げ油・天かつ 油	スナッパえんどう・きゅうり アスパラガス・コーン・大根おろし なめ茸・りんご・キャベツ・長ねぎ 刻み紅生姜・あおのり	かつおだし・食塩・こしょう お好み焼きソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	467 20.6 14.6 186 1.3
30	火	夏越そば丼 きのこ汁 彩りおかか和え もも杏仁	牛乳 まっちゃあ蒸しパン	豚ひき・牛ひき・信州みそ 糸かつお・牛乳・調製豆乳 つぶあん	米・押麦・ごま油・砂糖 かたくり粉・杏仁豆腐 ホットケーキミックス・油	しょうが・ゴーヤ・なす・ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ えのきたけ・乾しいたけ・なめこ エリンギ・長ねぎ・オクラ・もやし にんじん・赤色トマト・コーン 白桃缶・黄桃缶・さくらんぼ缶詰	にんにくおろし トウ・バジコン・しょうゆ ガラスープの素 かつおだし・食塩・抹茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	495 16.4 13.3 163 0.9

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
507 kcal	19.7 g	16.3 g	72.3 g	202 mg	2.0 mg	156 μgRAE	0.26 mg	0.32 mg	24 mg	3.8 g	1.4 g