

# 2026年06月の献立表

仁川ウエル保育園

| 月曜日   |   | 火曜日  |   | 水曜日   |        | 木曜日 |   | 金曜日    |  | 土曜日   |  |
|---|---|--|---|---|--------|-----|---|--------|--|---|--|
| 1   | 2   | 3  | 4   | 5   | わくわく散歩 |     | 6   | 7      |  | 8   |  |
| 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 和風スパゲティ<br>スパゲティ しめじ ベーコン キャベツ コンソメ バター しょうゆ にんにく           | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米  | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | わくわく散歩 |     | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | わくわく散歩 |  | チキンライス<br>米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 油 コンソメ  |  |
| クープイリチー<br>豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁                 | スープ<br>鶏もも じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん 水 コンソメ 食塩 ブロッコリー            | チキンソテー<br>鶏もも 食塩 こしょう 鶏ガラスープ   | チキンソテー<br>鶏もも 食塩 こしょう 鶏ガラスープ                                    | かれいの照り焼き<br>かれい しょうゆ 砂糖                                     | わくわく散歩 |     | チャプチェ<br>はるさめ 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ししいたけ 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま | わくわく散歩 |  | スープ<br>じゃがいも コーン たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩                   |  |
| もやしナムル<br>もやし チンゲンサイ きゅうり ハム ごま油 ごま 食塩                          | チーズ<br>チーズ  | ツナサラダ<br>マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ   | ツナサラダ<br>マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ                        | ひじきの煮物<br>ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにやく ゆで大豆 干しいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 | わくわく散歩 |     | 中華スープ<br>にら たまねぎ 絹ごし豆腐 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう                               | わくわく散歩 |  | バナナ<br>バナナ  |  |
| みそ汁<br>たまねぎ しめじ あおさ かつお・昆布だし汁 みそ                                | パイナップル<br>パイナップル  | スープ<br>たまねぎ にんじん だいこん 水 コンソメ 食塩 こしょう   | スープ<br>たまねぎ にんじん だいこん 水 コンソメ 食塩 こしょう                            | すまし汁<br>たまねぎ えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩                       | わくわく散歩 |     | バナナ<br>バナナ  | わくわく散歩 |  |   |  |
| スイートポテト<br>さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳                                    | 豚みそおにぎり<br>米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ                           | ようかん<br>こしあん 水 粉かんでん 砂糖  | ようかん<br>こしあん 水 粉かんでん 砂糖   | 麩のきな粉ラスク<br>焼豆 きな粉 砂糖 バター                                   | わくわく散歩 |     | ブルーベリージャムサンド<br>食パン ブルーベリージャム   | わくわく散歩 |  | いちごジャムヨーグルト<br>ヨーグルト バナナ 砂糖 いちごジャム                      |  |
| 牛乳<br>牛乳  | 麦茶<br>麦茶  | 牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  | わくわく散歩 |     | 牛乳<br>牛乳  | わくわく散歩 |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 8   | 9 山本だいすけさん birthday リクエストメニュー                               | 10   | 11  | 12  | 13     |     | 14  | 15     |  | 16  |  |
| 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 豚丼<br>米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ 焼きのり   | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 13     |     | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 15     |  | 焼きたまごめ<br>米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく |  |
| 鮭のみそマヨ焼き<br>さけ みそ マヨネーズ   | 鶏肉のから揚げ<br>鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油                         | ひじきとキャベツのサラダ<br>ひじき キャベツ ベーコン コーン 油 マヨネーズ 食塩 にんじん  | ポークチャップ<br>豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ グリンピース       | 鶏肉のみそ漬け焼き<br>鶏もも みそ しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが                       | 13     |     | スープ<br>たまねぎ チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩                                      | 15     |  | オレンジ<br>オレンジ  |  |
| 切干し大根の煮物<br>切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 ゆで大豆 | ポテトサラダ<br>じゃがいも きゅうり にんじん ウイナー 食塩 こしょう マヨネーズ                | コンソメスープ<br>たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウイナー  | ハムとコーンのサラダ<br>キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩                         | 粉ふき芋<br>じゃがいも あおのり 食塩                                       | 13     |     | みそ汁<br>絹ごし豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩                               | 15     |  | チーズ蒸しパン<br>小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ                  |  |
| みそ汁<br>たまねぎ なめこ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ                                | かき玉汁<br>たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉                     | オレンジ<br>オレンジ   | ドーナツ<br>ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳 きな粉                                | シュガーラスク<br>フランスパン グラニュー糖 無塩バター                              | 13     |     | 牛乳<br>牛乳  | 15     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| キャラット蒸しパン<br>にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 食塩 豆乳                      | ココアトースト<br>食パン ココア 無塩バター グラニュー糖                             | マシュマロコーンフレーク<br>マシュマロ コーンフレーク 無塩バター  | 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  | 13     |     | 牛乳<br>牛乳  | 15     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  | 13     |     | 牛乳<br>牛乳  | 15     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 15  | 16 みのり とうもろこしの皮むき   | 17   | 18 ★シークレットハンバーグの日★ はおと スープクッキング♪                                | 19 みのりパフェクッキング♪ 山口ゆいさん birthday リクエストメニュー                   | 20     |     | 21  | 22     |  | 23  |  |
| ジャンバラヤ<br>米 ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン 油 トマト缶 コンソメ にんにく パプリカ粉 ケチャップ    | とうもろこしご飯<br>米 食塩 とうもろこし                                     | キーマカレー<br>米 豚ひき肉 トマト缶 たまねぎ じゃがいも にんじん エリンギ にんにく 油 カレー粉 コンソメ 食塩 カレールウ   | ロールパン<br>ロールパン  | わかめごはん<br>米 わかめ 食塩 ごま                                       | 20     |     | 焼そば<br>ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり  | 22     |  | わかめスープ<br>わかめ たまねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩                       |  |
| ほうれんそうのり<br>ほうれんそう もやし にんじん ごま油 ごま 食塩 焼きのり                      | さばの塩焼き<br>さば 食塩   | 白菜とコーンのサラダ<br>はくさい ハム コーン 酢 油 砂糖 しょうゆ  | ハンバーグ<br>牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖            | 鮭フライ<br>さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖               | 20     |     | わかめスープ<br>わかめ たまねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩                                     | 22     |  | オレンジ<br>オレンジ  |  |
| スープ<br>キャベツ たまねぎ にんじん 水 コンソメ 食塩                                 | きゅうりの酢の物<br>きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ                       | オレンジ<br>オレンジ   | 小松菜とベーコンの炒め物<br>こまつな にんじん ベーコン しょうゆ 砂糖                          | プロッコリーとチーズのサラダ<br>プロッコリー キャベツ にんじん チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう        | 20     |     | オレンジ<br>オレンジ  | 22     |  |   |  |
| バナナ<br>バナナ  | 五目みそ汁<br>かぼちゃ たまねぎ もやし ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ                 | りんごのケーキ<br>小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 無塩バター りんご 牛乳   | ミネストローネ<br>キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん マカロニ にんにく 油 トマト缶 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 | コーンスープ<br>クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉                  | 20     |     | おなかチーズおにぎり<br>米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩                                      | 22     |  | 麦茶<br>麦茶  |  |
| じゃこトースト<br>食パン しらす干し あおのり マヨネーズ                                 | フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖                         | 牛乳<br>牛乳   | きつねうどん<br>干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ほうれんそう かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩         | さつまいもスティック<br>さつまいも 油 食塩                                    | 20     |     | 牛乳<br>牛乳  | 22     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳   | 麦茶<br>麦茶  | 牛乳<br>牛乳  | 20     |     | 牛乳<br>牛乳  | 22     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 22  | 23  | 24   | 25  | 26  | 27     |     | 28  | 29     |  | 30  |  |
| 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 納豆ご飯<br>米 納豆  | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米  | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 27     |     | 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | 29     |  | そぼろ丼<br>米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん ししいたけ           |  |
| チンジャオロース<br>豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉     | 肉じゃが<br>豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 ゆで大豆 | 麻婆なす<br>なす 油 木綿豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ごま油 水 みそ 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉  | タンドリーチキン<br>鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ                  | ぶりの香味焼き<br>ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油                                | 27     |     | スープ<br>じゃがいも コーン たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩                                 | 29     |  | みそ汁<br>絹ごし豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ                      |  |
| チンゲン菜の中華和え<br>チンゲンサイ ハム もやし にんじん ごま油 食塩 しょうゆ                    | ウイナーとコーンのサラダ<br>キャベツ にんじん ウイナー コーン マヨネーズ 食塩 こしょう            | プロッコリーのごま和え<br>プロッコリー キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ ごま   | ひじきとれんこんのサラダ<br>ひじき れんこん ツナ にんじん マヨネーズ 食塩 しょうゆ                  | こまつなのサラダ<br>キャベツ こまつな にんじん ハム マヨネーズ 食塩 こしょう                 | 27     |     | バナナ<br>バナナ  | 29     |  | オレンジ<br>オレンジ  |  |
| スープ<br>コーン わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ                               | みそ汁<br>たまねぎ 焼豆 あおさ かつお・昆布だし汁 みそ                             | スープ<br>たまねぎ えのき わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩  | すまし汁<br>はくさい 絹ごし豆腐 しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩                     | みそ汁<br>たまねぎ 油揚げ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                         | 27     |     |   | 29     |  |   |  |
| フライドポテト<br>じゃがいも 食塩 油   | あんバタートースト<br>食パン 無塩バター こしあん                                 | グレーゼリー<br>ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水 もも缶  | コーンチーズパン<br>ホットケーキ粉 コーン 粉チーズ グラニュー糖 牛乳 チーズ                      | じゃこひじきの混ぜご飯<br>米 しらす干し ひじき にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 昆布だし汁           | 27     |     | ホットケーキ<br>ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 油 メープルシロップ                                    | 29     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳  | 麦茶<br>麦茶  | 27     |     | 牛乳<br>牛乳  | 29     |  | 牛乳<br>牛乳  |  |
| 29  | 30 だいろ フルーツゼリークッキング♪  | <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>梅雨の季節になりました。</p> <p>寒暖差が激しい季節ですので、体調を崩しがちです。じめじめ湿度も上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。</p> <p>すっきりしない天気の日が続き、気分が下がりがちな季節ですが毎日元気な体で過ごせるようにしっかり体調管理をしていきましょう！</p> </div> |   |   |        |     |   |        |  |   |  |
| 胚芽入りご飯<br>米 胚芽米   | そぼろ丼<br>米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん ししいたけ               |  |   |   |        |     |   |        |  |   |  |
| 五目卵焼き<br>卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油               | キャベツとちくわのおかか和え<br>キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ かつお節                |  |   |   |        |     |   |        |  |   |  |
| プロッコリーの梅和え<br>きゅうり プロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖                | みそ汁<br>絹ごし豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ                          |  |   |   |        |     |   |        |  |   |  |
| みそ汁<br>キャベツ しめじ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                             | オレンジ<br>オレンジ  |  |   |   |        |     |   |        |  |   |  |
| ココアクッキー<br>小麦粉 砂糖 無塩バター 牛乳 ココア                                  | フルーツポンチ<br>バイン缶 キウイフルーツ みかん缶 バナナ 砂糖 水 りんご天然果汁 粉かんでん         |  |   |   |        |     |   |        |  |   |  |
| 牛乳<br>牛乳  | 牛乳<br>牛乳  |  |   |   |        |     |   |        |  |   |  |

「6む」4(し)にちなんで、6月4日から10日は『歯と口の健康習慣』です。

虫歯にならないように歯磨きをすることはもちろんですが、食べ物をよく噛んで食べることも大切です。よく噛むことで唾液がたくさん出て、虫歯予防にも繋がります。

ごぼう・れんこん・きのこ・れんこんなどの歯ごたえある食べ物を食べたり、食材を大きく切りかむ回数を増やすのもおすすめです。