

2026年6月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	月	ごはん さけの磯焼き 切干大根の煮物 みそ汁・りんご	クラッカー 牛乳 ココアコーンフレーククリスピー 牛乳	さけ、青のり さつま揚げ、かつお節 油揚げ、味噌、牛乳	切干大根、人参、小松菜 もやし、りんご、ココア	胚芽米 上白糖、大豆バター コーンフレーク、マシュマロ
2	火	ごはん 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 みそ汁・バナナ	せんべい 麦茶 あんバタートースト 牛乳	豚肉 豆腐、わかめ、かつお節、味噌 牛乳、小豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、にら しょうが、にんにく バナナ	胚芽米 サラダ油、上白糖 さつまいも 食パン、大豆バター
3	水	しらすの和風スパゲティ ほうれん草とチーズのサラダ コンソメスープ オレンジ	ポーロ 牛乳 そばろおにぎり 麦茶	しらす チーズ 豚ひき肉	玉ねぎ、しめじ、にんにく、小松菜 ほうれん草、白菜、コーン、人参 キャベツ、ブロッコリー オレンジ	スパゲティ 上白糖、サラダ油 胚芽米
4	木	雑穀ごはん さばのみそ煮 納豆サラダ すまし汁・りんご	クッキー 牛乳 きなこスノーボール 牛乳	さば、味噌 納豆、ひじき、ロースハム かつお節、牛乳、きなこ	しょうが ほうれん草、コーン 大根、しめじ、りんご	胚芽米、雑穀米 上白糖 ごま油 小麦粉、サラダ油
5	金	ごはん 豚肉と根菜の甘辛炒め マカロニサラダ みそ汁・オレンジ	クラッカー 牛乳 バナナケーキ 牛乳	豚肉 ロースハム わかめ、味噌、牛乳、豆乳	大根、れんこん、ごぼう、人参、ピーマン きゅうり、コーン もやし、オレンジ、バナナ	胚芽米 サラダ油 マカロニ、上白糖 小麦粉
6	土	ごはん 鶏じゃが煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁・バナナ	ウエハース 牛乳 ズモア 牛乳	鶏肉 かつお節 味噌、牛乳	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、もやし ほうれん草、えのき、バナナ	胚芽米 じゃが芋、サラダ油、上白糖 ごま クラッカー、マシュマロ
8	月	ごはん さけのごまみそ焼き 切干大根のマヨサラダ みそ汁・ピーチヨーグルト	ポーロ 牛乳 じゃがバター 牛乳	さけ、味噌 油揚げ、ヨーグルト、牛乳	切干大根、きゅうり、人参 なす、黄桃、パセリ	胚芽米 ごま 上白糖 じゃが芋、バター
9	火	ロールパン 鶏肉のトマトチーズ焼き 小松菜のかみかみサラダ かぼちゃのミルクスープ・バナナ	クッキー 牛乳 ひじきおにぎり 麦茶	鶏肉、チーズ ツナ 豆乳、油揚げ、ひじき	パセリ 小松菜、キャベツ、コーン かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ	ロールパン 上白糖 サラダ油 小麦粉、大豆バター、胚芽米
10	水	ごはん マーボー豆腐 三色ナムル 中華スープ・オレンジ	クラッカー 牛乳 やさいポッキー 牛乳	豆腐、豚ひき肉、味噌 牛乳、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース もやし、ほうれん草、人参 大根、にら、オレンジ	胚芽米 サラダ油、上白糖、片栗粉 ごま油 小麦粉
11	木	麦ご飯 カレーのポテト焼き 大根サラダ みそ汁・りんご	せんべい 麦茶 あじさいゼリー 牛乳	カレー ロースハム 豆腐、かつお節、味噌、牛乳、寒天	パセリ 大根、きゅうり、コーン なめこ、りんご、ぶどうジュース	胚芽米、押麦 じゃが芋 上白糖
12	金	チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	ポーロ 牛乳 にんじん蒸しパン 牛乳	鶏肉、スキムミルク 牛乳、豆乳	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、キャベツ、コーン ほうれん草、えのき バナナ	胚芽米、じゃが芋、バター 上白糖 小麦粉
13	土	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草のマヨサラダ すまし汁・オレンジ	ウエハース 牛乳 青のりふかし芋 牛乳	豚肉、厚揚げ、味噌 わかめ、かつお節、牛乳、青のり	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、白菜、コーン もやし、オレンジ	胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋
15	月	ごはん さけの磯焼き 切干大根の煮物 みそ汁・りんご	クラッカー 牛乳 お楽しみかたつむりクッキー 牛乳	さけ、青のり さつま揚げ、かつお節 油揚げ、味噌、牛乳	切干大根、人参、小松菜 もやし、りんご、ココア	胚芽米 上白糖 小麦粉、サラダ油、大豆バター

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

「歯と口の健康週間」は、
歯や口の中を見直す一週間です。

この一週間の給食は虫歯予防を意識して
よく噛む食品や、その吸収を助ける
ビタミンDを含んだ食品がたくさん
入っています。

よく噛んで、
丈夫な歯にしましょう☆

かみかみメニューが出るよ！
よく噛んで食べよう☆

4・18日 雑穀ごはん（雑穀）

5・19日 豚肉と根菜の甘辛炒め
（大根・ごぼう・れんこん・人参）

8・22日 切干大根のごまサラダ
（切干大根）

9・23日 小松菜のかみかみサラダ
（小松菜）

10・24日 やさいポッキー

あじさいゼリーや
かたつむりクッキーもでるよ！
お楽しみに☆

今月の神奈川県産の野菜は
「なす」だよ☆

6/30（火）
☆旬メニュー☆

ごはん
あじフライ
オクラとトマトの
さっぱりサラダ
みそ汁
メロン

港南台保育園

2026年6月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	火	・ごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・あんバタートースト ・牛乳	豚肉 豆腐,わかめ,かつお節,味噌 牛乳,小豆	キャベツ,玉ねぎ,人参,にら しょうが,にんにく バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 さつまいも 食パン,大豆バター
17	水	・しらすの和風スパゲティ ・ほうれん草とチーズのサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・そばろおにぎり ・麦茶	しらす チーズ 豚ひき肉	玉ねぎ,しめじ,にんにく,小松菜 ほうれん草,白菜,コーン,人参 キャベツ,ブロッコリー オレンジ	スパゲティ 上白糖,サラダ油 胚芽米
18	木	・雑穀ごはん ・さばのみそ煮 ・納豆サラダ ・すまし汁 ・りんご	・クッキー ・牛乳 ・きなこスノーボール ・牛乳	さば,味噌 納豆,ひじき,ロースハム かつお節,牛乳,きなこ	しょうが ほうれん草,コーン 大根,しめじ,りんご	胚芽米,雑穀米 上白糖 ごま油 小麦粉,サラダ油
19	金	・ごはん ・豚肉と根菜の甘辛炒め ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・クラッカー ・牛乳 ・バナナケーキ ・牛乳	豚肉 ロースハム わかめ,味噌,牛乳,豆乳	大根,れんこん,ごぼう,人参,ピーマン きゅうり,コーン もやし,オレンジ,バナナ	胚芽米 サラダ油 マカロニ,上白糖 小麦粉
20	土	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・ブロッコリーのごま和え ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・スモア ・牛乳	鶏肉 かつお節 味噌,牛乳	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,もやし ほうれん草,えのき,バナナ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油,上白糖 ごま クラッカー,マシュマロ
22	月	・ごはん ・さけのごまみそ焼き ・切干大根のマヨサラダ ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	さけ,味噌 油揚げ,ヨーグルト,牛乳	切干大根,きゅうり,人参 なす,黄桃缶,パセリ	胚芽米 ごま 上白糖 じゃが芋,バター
23	火	・ロールパン ・鶏肉のトマトチーズ焼き ・小松菜のかみかみサラダ ・かぼちゃのミルクスープ ・バナナ	・クッキー ・牛乳 ・ひじきおにぎり ・麦茶	鶏肉,チーズ ツナ 豆乳,油揚げ,ひじき	パセリ 小松菜,キャベツ,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ブロッコリー,バナナ	ロールパン 上白糖 サラダ油 小麦粉,大豆バター,胚芽米
24	水	・ごはん ・マーボー豆腐 ・三色ナムル ・中華スープ ・オレンジ	・クラッカー ・牛乳 ・やさいポッキー ・牛乳	豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳,チーズ	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース もやし,ほうれん草,人参 大根,にら,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま油 小麦粉
25	木	・麦ご飯 ・カレーのポテト焼き ・大根サラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・あじさいゼリー ・牛乳	カレー ロースハム 豆腐,かつお節,味噌,牛乳,寒天	パセリ 大根,きゅうり,コーン なめこ,りんご,ぶどうジュース	胚芽米,押麦 じゃが芋 上白糖
26	金	・チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・にんじん蒸しパン ・牛乳	鶏肉,スキムミルク 牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,キャベツ,コーン ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,バター 上白糖 小麦粉
27	土	・ごはん ・豚肉と厚揚げのみそ炒め ・ほうれん草のマヨサラダ ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・青のりふかし芋 ・牛乳	豚肉,厚揚げ,味噌 わかめ,かつお節,牛乳,青のり	キャベツ,玉ねぎ,人参 ほうれん草,白菜,コーン もやし,オレンジ	胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋
29	月	・ごはん ・さけの磯焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・りんご	・クラッカー ・牛乳 ・ココアコーンフレーククリスピー ・牛乳	さけ,青のり さつまいも,かつお節 油揚げ,味噌,牛乳	切干大根,人参,小松菜 もやし,りんご,ココア	胚芽米 上白糖,大豆バター コーンフレーク,マシュマロ
30	火	・ごはん ・あじフライ ・オクラとトマトのさっぱりサラダ ・みそ汁 ・メロン	・せんべい ・麦茶 ・レモンケーキ ・牛乳	あじ かつお節,味噌,牛乳	オクラ,トマト,ブロッコリー,キャベツ ほうれん草,えのき,メロン,レモン汁	胚芽米 小麦粉,パン粉,サラダ油 ホットケーキミックス 上白糖

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1食分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1食分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	520 kcal	22.3 g	210 g	1.3 g	平均栄養価	469 kcal	20.2 g	266 g	1.2 g
目標栄養価	520 kcal	23.4 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	21.4 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

6月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
1	15	月	ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 玉ねぎ わかめ
2	16	火	ウインナーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 しめじ
3	17	水	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 わかめ
4	18	木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま ごぼう 麩
5	・	金	肉うどん バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 バナナ
・	19	金	チキンカレー コンソメスープ	胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウインナー もやし わかめ
8	22	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま じゃが芋 小松菜
9	23	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 わかめ
10	24	水	肉みそスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン
11	25	木	しらすチャーハン 中華スープ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース わかめ えのき
12	26	金	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 人参
・	29	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま もやし わかめ
・	30	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま ほうれん草 玉ねぎ

6月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き キャベツの塩こんぶ和え	胚芽米 / 玉ねぎ わかめ 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 塩こんぶ
ウインナーピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ/オレンジ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 白菜 コーン ほうれん草 しめじ / オレンジ
ごはん / みそ汁 カレイのてりやき 大根サラダ	胚芽米 / 白菜 わかめ カレイ 大根 ブロッコリー 人参 マヨドレ すりごま
ごはん / みそ汁 豚肉と大根の旨煮 もやしのごま和え	胚芽米 / ごぼう 麩 豚肉 大根 人参 もやし ほうれん草 すりごま
肉うどん ブロッコリーのゆかり和え のり塩じゃが芋 / バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 ブロッコリー もやし ゆかり じゃが芋 青のり / バナナ
チキンカレー チーズサラダ コンソメスープ	胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ウインナー もやし わかめ
ごはん / みそ汁 鶏肉とかぼちゃのバター炒め キャベツサラダ	胚芽米 / じゃが芋 小松菜 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー バター キャベツ コーン 人参
ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしのおかか和え	胚芽米 / 大根 わかめ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが もやし ブロッコリー かつお節
肉みそスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ/りんご	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ ほうれん草 コーン / りんご
しらすチャーハン 中華サラダ 中華スープ / バナナ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン わかめ えのき / バナナ
ごはん / みそ汁 さけのコーンマヨ焼き ほうれん草のおひたし	胚芽米 / 白菜 人参 さけ コーン マヨドレ パセリ ほうれん草 もやし
ごはん / みそ汁 豚肉とやさいの塩炒め ほうれん草のごまマヨ和え	胚芽米 / もやし わかめ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき マヨドレ すりごま
ごはん / みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き ひじきのさっぱり和え	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 ひじき 白菜 人参

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。