



# 6月のこんだて

令和8年5月29日  
開南幼稚園



6月は歯と口の健康習慣です。虫歯予防で唾液がでるためにも、よく噛んで食べましょう！

| 日にち<br>(曜日)              | 献立名                                      | 材料名                  |                                       |   | 栄養価   |       |
|--------------------------|--|----------------------|---------------------------------------|---|-------|-------|
|                          |  | あか                   | きいろ                                   | みどり   | エネルギー | たんぱく質 |
|                          |  | 血や肉になるもの             | 熱や力になるもの                              | 体の調子を整えるもの  | kcal  | g     |
| 1<br>(月)                 | カレーライス<br>チキンサラダ<br>果物・牛乳                | 豚肉・鶏肉<br>牛乳          | 米・麦・油<br>じゃがいも<br>カレールー<br>ドレッシング     | 玉ねぎ・人参・春雨<br>きゅうり・レタス<br>小玉すいか                      | 434   | 11.7  |
| 2<br>(火) ※<br>年長<br>親子給食 | 麦ごはん・チキン南蛮<br>切り干し大根の炒め物<br>果物・牛乳        | 鶏肉・卵<br>牛乳           | 米・麦・油<br>砂糖・マヨネーズ<br>片栗粉              | 生姜・玉ねぎ・パセリ<br>レタス・キャベツ・人参<br>切り干し大根・しめじ<br>オレンジ     | 526   | 16.9  |
| 4<br>(木)<br>虫歯の日         | 食パン・洋風ミートボール<br>つぶつぶソテー・根菜スープ<br>果物・牛乳   | 豚肉・卵<br>ベーコン・牛乳      | 食パン・パン粉<br>砂糖・じゃがいも                   | 玉ねぎ・にんにく・しめじ<br>人参・ミックスベジタブル<br>ゴボウ・えのき・れんこん<br>パイン | 389   | 17.4  |
| 5<br>(金)                 | グリーンピースごはん<br>鶏のから揚げ・スパゲティサラダ<br>果物・牛乳   | 鶏肉・ハム<br>牛乳          | 米・もち米・片栗粉<br>砂糖・ドレッシング<br>パスタ・マヨネーズ   | グリーンピース・生姜<br>レタス・玉ねぎ・人参<br>きゅうり・バナナ                | 467   | 15.5  |
| 8<br>(月)                 | ふりかけごはん<br>肉じゃが・きゅうりの即席漬け<br>果物・牛乳       | 豚肉・牛乳                | 米・麦・砂糖<br>じゃがいも・糸コン                   | 人参・玉ねぎ・カブ<br>きゅうり・塩こぶ<br>小玉すいか                      | 376   | 10.2  |
| 9<br>(火)                 | やきそば・トマトサラダ<br>オニオンスープ<br>果物・牛乳          | 豚肉・ツナ<br>牛乳          | 蒸しめん・油<br>ドレッシング                      | 玉ねぎ・人参・レタス<br>もやし・キャベツ<br>ピーマン・トマト・えのき<br>きゅうり・オレンジ | 342   | 10.5  |
| 11<br>(木)                | 麦ごはん<br>キャベツのメンチカツ<br>ひじき煮・果物・牛乳         | 豚肉・卵・油揚げ<br>大豆・牛乳    | 米・麦・パン粉<br>てんぷら粉・油<br>こんにゃく・砂糖        | 玉ねぎ・キャベツ<br>レタス・芽ひじき・人参<br>パイン                      | 427   | 15.2  |
| 12<br>(金)                | 麦ごはん<br>タラの照り焼き・エッグサラダ<br>果物・牛乳          | タラ・卵<br>味噌・牛乳        | 米・麦・小麦粉<br>砂糖・白ごま<br>油・マヨネーズ          | キャベツ・ブロッコリー<br>人参・メロン                               | 382   | 15.2  |
| 15<br>(月)                | ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>果物・牛乳               | 豚肉・卵・ハム<br>牛乳        | 米・麦・油<br>じゃがいも・コーン<br>ハヤシルー<br>ドレッシング | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>グリーンピース・レタス<br>きゅうり・小玉すいか            | 402   | 10.7  |
| 16<br>(火)                | 麦ごはん<br>豚肉のみそ焼き<br>五目さんぴら・果物・牛乳          | 豚肉・味噌<br>さつま揚げ・牛乳    | 米・麦・パスタ<br>糸コン・白ごま<br>油・砂糖            | キャベツ・ゴボウ<br>人参・しめじ・バナナ                              | 375   | 13.6  |
| 18<br>(木)                | 麦ごはん<br>スコッチエッグ<br>キャベツとちくわのお浸し<br>果物・牛乳 | 卵・豚肉<br>ちくわ・牛乳       | 米・麦・パン粉<br>てんぷら粉・油                    | 玉ねぎ・レタス<br>キャベツ・もやし<br>人参・オレンジ                      | 458   | 16.9  |
| 19<br>(金)                | ツナマヨコーントースト<br>コロコロサラダ<br>オニオンスープ・果物・牛乳  | ツナ・ベーコン<br>牛乳        | 食パン・マヨネーズ<br>コーン・ドレッシング<br>じゃがいも・かぼちゃ | 玉ねぎ・パセリ<br>ブロッコリー<br>えのき・パイン                        | 396   | 11    |
| 22<br>(月)                | タコライス<br>ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ・果物・牛乳        | 豚肉・かけるチーズ<br>卵・牛乳    | 米・麦・油<br>砂糖・マヨネーズ<br>ケチャップ<br>ウスター    | 玉ねぎ・にんにく・生姜<br>レタス・トマト・えのき<br>キャベツ・オレンジ             | 377   | 11.3  |
| 23<br>(火)                | きつねうどん・野菜のかき揚げ<br>きゅうりの中華和え<br>果物・牛乳     | 花かつお・油揚げ<br>焼きちくわ・牛乳 | 乾麺・砂糖<br>てんぷら粉・油<br>ごま油               | 長ネギ・ほうれん草<br>玉ねぎ・人参・春菊<br>きゅうり・小玉すいか                | 445   | 16.8  |
| 25<br>(木)                | 麦ごはん<br>鶏の照り焼き・温野菜サラダ<br>果物・牛乳           | 鶏肉・ツナ<br>牛乳          | 米・麦<br>砂糖・パスタ<br>コーン・かぼちゃ<br>ドレッシング   | レタス・ブロッコリー<br>人参・メロン                                | 374   | 13.2  |
| 26<br>(金)                | 麦ごはん・キスフライ<br>切り干し大根の炒め物<br>みそ汁・果物・牛乳    | キス・油揚げ<br>味噌・牛乳      | 米・麦<br>てんぷら粉・パン粉<br>油・砂糖              | レタス・切り干し大根<br>人参・しめじ・玉ねぎ<br>キャベツ・パイン                | 441   | 16.2  |
| 29<br>(月)                | チキンライス<br>ハムカツ・もやしとニラのお浸し<br>果物・牛乳       | 鶏肉・ハム<br>牛乳          | 米・もち米・油<br>てんぷら粉・パン粉                  | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>グリーンピース・もやし<br>ニラ・サニーレタス<br>バナナ      | 463   | 15.1  |
| 30<br>(火)                | ふりかけごはん<br>のり塩チキン・ポテトサラダ<br>果物・牛乳        | 鶏肉・ハム<br>卵・牛乳        | 米・麦・油<br>片栗粉・パスタ<br>じゃがいも・砂糖<br>マヨネーズ | 青のり・レタス・きゅうり<br>玉ねぎ・人参・小玉すいか                        | 385   | 17.7  |

○ 仕入等の都合により献立の一部を変更することがあります。

※2日(火)は親子給食のため、年長さんのみの給食提供になります。

調理師・武藤ひとみ/栄養士・佐藤美砂代