



6月予定献立表



郡山認定こども園

2026.5.30

★今月初めて使用する食材★

ブルーベリー(1日・15日) ブルーベリージャム(26日)

日	献立名	副食材料名			3時のおやつ	ひよこぐみ		
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品		主食	特別食	
1 15	月 あんかけそぼろ丼 ひじきの和え物	豚ミンチ ひじき 鶏ミンチ 大豆 卵 麦みそ牛乳	マヨネーズ ホットケーキmix マーガリン 油	しょうが 白菜 人参 玉ねぎ 葉ねぎ きゃべつ もやし 小松菜 ブルーベリー	スキムミルク りんご ★スコーン	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	
2 16	火 鮭のチーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	鮭 チーズ	マヨネーズ じゃが芋	人参 きゃべつ もやし コーン 豆苗 玉ねぎ しめじ えのき 小松菜	スキムミルク バナナ おかし	ロールパン 	牛乳 ビスケット	
3 17	水 鶏のねぎソースかけ ちくわの中華和え わかめスープ	鶏もも ちくわ わかめ 薄揚げ	ごま油 ごま	長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 切干大根 きゅうり しいたけ	牛乳 オレンジ おかし	ごはん 	牛乳 クラッカー	
4 18	木 味噌ラーメン チンゲン菜のナムル	豚肉 麦みそ 卵 鶏ミンチ	薄揚げ ごま油 中華麺	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ 葉ねぎ チンゲン菜 大根	ほうじ茶 漬物 ★おにぎり	麺 	牛乳 シガービス	
5 19	金 白身フライ マカロニサラダ ココロスープ	白身魚 卵 ハム	マヨネーズ パン粉 じゃが芋 かぼちゃ 油	玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ 大根 小松菜	スキムミルク りんご ★丸ボーロ	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	
6 20	土 豚汁 ちくわの磯部揚げ お浸し	豚肉 麦みそ 厚揚げ ちくわ かつお節	油	生姜 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 葉ねぎ きゃべつ もやし 小松菜 青のり	スキムミルク キウイ おかし	ごはん 	牛乳 シガービス	
8 22	月 のり塩チキン シルバーサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏もも カニカマ 高野豆腐 麦みそ	春雨 マヨネーズ 油 じゃが芋	人参 豆苗 きゃべつ 玉ねぎ しめじ えのき 小松菜	スキムミルク オレンジ おかし	ごはん 	牛乳 ビスケット	
9 23	火 白身魚のパン粉焼き チーズサラダ 卵スープ	白身魚 チーズ 卵 豆腐 生クリーム	パン粉 油 マヨネーズ ロールパン	人参 きゃべつ 豆苗 トマト 玉ねぎ えのき 小松菜	スキムミルク パイン ★ココアクリームパン	ロールパン 	牛乳 クラッカー	
10 24	水 お芋カレー カミカミサラダ	鶏もも 鶏むね 牛乳 卵 小豆	じゃが芋さつま芋 マヨネーズ マーガリン 油	人参 玉ねぎ れんこん ごぼう 切干大根 コーン もやし	スキムミルク りんご ★あんこパウンドケーキ	麺 	牛乳 ビスケット	
11 25	木 照りマヨチキン さっぱり和え 豆乳スープ	鶏もも ちくわ 豆乳 牛乳	油 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 きゃべつ もやし 水菜 豆苗 玉ねぎ しめじ 小松菜	スキムミルク バナナ おかし	食パン 	牛乳 シガービス	
12 30	金 アジの竜田揚げ わかめの酢の物 具沢山みそ汁	アジ わかめ 薄揚げ 麦みそ 牛乳 豆乳卵	油 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 もやし きゃべつ 小松菜 玉ねぎ しめじ 大根 葉ねぎ	★黒糖ミルクプリン おかし	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	
13 27	土	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。			スキムミルク キウイ おかし	愛情弁当 牛乳 ビスケット		
29	月	麻婆豆腐 カニカマときゅうりのごま和え	豚ミンチ 大豆 カニカマ 麦みそ	ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ 葉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり 水菜	スキムミルク バナナ おかし	ごはん 	牛乳 シガービス

6月26日(金)
誕生会食

ひじきごはん
さばのおろし揚げ
れんこんのマヨ和え
あおさのみそ汁
《おやつ》
スキムミルク
りんご
★カップケーキ

日に日に暑くなってきて

ジュースなど冷たい飲み物を飲む機会が増えてきていませんか？
子どもが大好きな甘くておいしいジュース、、、
実はジュースにはたくさんの砂糖が入っており、
飲むとすぐに血糖値が上がってしまい
飲みすぎると食欲を失わせることがあります。
また、子ども達は今、味覚を形成している途中なので
甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げてしまいます。

ジュースを飲むときには量がわかるようにコップに移して
飲みすぎないようにしましょう。

