



令和8年5月29日

社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのほたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1月	牛乳 のりもの ビスケット	北海道 ホワイトブレッド サーモンチャウダー オレンジ じゃがいものガレット とうもろこしサラダ	牛乳 さつま芋パイ	牛乳 鮭 チーズ	パン じゃが芋 さつま芋 小麦粉 油 パイシート	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 枝豆 パセリ オレンジ	489
2火	牛乳 バナナ	鯛飯 カニ豆腐の落とし揚げ ボイルキャベツ いんげんのごま和え 卵スープ グレープフルーツ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 豆腐 カニフレーク ツナ 卵 わかめ	米 山芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ いんげん えのき 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	505
3水	牛乳 ヨーグルト	長崎 ちゃんぽん 餃子 レタスサラダ バナナ	牛乳 鮭と大葉おにぎり	牛乳 豚肉 かまぼこ シューマイ 卵 ツナ 鮭	中華麺 米	キャベツ 人参 椎茸 大葉 コーン 絹さや レタス ブロッコリー バナナ ねぎ	487
4木	牛乳 コーンクッキー	ご飯 牛肉のすき焼き風煮 オレンジ サラスパ わかめのかき玉汁	牛乳 みかんゼリー	牛乳 牛肉 卵 ハム わかめ	米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 白葱 ねぎ みかん 白菜 きゅうり ほうれん草 オレンジ	478
5金	牛乳 食パン	ご飯 鶏肉の梅味噌パン粉焼き 焼きかぼちゃ ひじきの彩りサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 パイナップル ケーキ	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏肉 ベーコン 卵	米 砂糖 ごま パン粉 油 ホットケーキミックス	かぼちゃ バナナ 絹さや 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参	489
6土	牛乳 野菜せんべい	サンドウィッチ エビフライ ボイルブロッコリー 野菜スープ オレンジ	牛乳 桃ケーキ	牛乳 ハム えび	パン マヨネーズ 油 砂糖 生クリーム	きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 オレンジ 桃	492
7日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
8月	牛乳 とうもろこし ステック	ご飯 カレイのカレー粉揚げ ボイルキャベツ ツナ入りポテトサラダ キャベツみそ汁 バナナ	牛乳 ブルーベリー マフィン	牛乳 カレイ 卵 ツナ かまぼこ 豆腐 味噌	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり なす えのき ねぎ バナナ ブルーベリー	511
9火	牛乳 いちごみるく クッキー	ご飯 ひじき入豆腐ハンバーグ オレンジ 白菜とちりめんの煮浸し 小松菜のみそ汁	牛乳 ココアチュロス	牛乳 豆腐 豚肉 卵 しらす さつま揚げ 味噌 ひじき あげ	米 ごま 砂糖 バター 強力粉 小麦粉	人参 玉ねぎ 大葉 大根白菜 小松菜 ねぎ オレンジ 三つ葉	479
10水	牛乳 ウエハース	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と人参のツナサラダ きのこのすまし汁 キウイフルーツ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鯖 味噌 ツナ 卵	米 砂糖 ごま 食パン	白ねぎ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 えのき しいたけ キウイフルーツ	470
11木	牛乳 マンナビスケット	きのこたっぷりハヤシライス かるちゃんサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 さつま芋スティック クッキー	牛乳 牛肉 ひじき ツナ しらす ベーコン	米 砂糖 マヨネーズ パイシート さつま芋	玉ねぎ 人参 えのき 舞茸 切干大根 小松菜 キャベツ ねぎ バナナ キャベツ 人参 きゅうり パセリ 玉ねぎ えのき ねぎ りんご	497
12金	牛乳 アンパンマン ビスケット	誕生日 ご飯 カニクリームコロッケ ボイルキャベツ マカロニサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 シフォンケーキ	牛乳 カニ ハム 卵 ベーコン	米 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ 絹さや ねぎ オレンジ コーン	496
13土	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 鯛のムニエル(タルタルソースかけ) ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 マヨコーントースト	牛乳 鯛 卵 味噌 チーズ ひじき 揚げ 豆腐	米 小麦粉 バター パン 油 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ 絹さや ねぎ オレンジ コーン	496
14日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
15月	牛乳 のりもの ビスケット	ご飯 カラフル豚の生姜焼き キウイフルーツ 金平ごぼう 大根の味噌汁	牛乳 セサミクッキー	牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ みそ 卵	米 砂糖 小麦粉 バター ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ 赤ピーマン ねぎ 黄ピーマン ごぼう 人参 大根 白菜 キウイフルーツ	485
16火	牛乳 コーンクッキー	小松菜とちりめんの混ぜご飯 鰯の煮つけ 大豆サラダ なすの味噌汁 バナナ	牛乳 ほうれん草の おやき	牛乳 しらす干し カレイ わかめ 大豆 あげ みそ チーズ	米 ごま 砂糖 小麦粉 強力粉	小松菜 いんげん 人参 蓮根 豆苗 コーン 玉ねぎ なす ねぎ バナナ ほうれん草	478
17水	牛乳 バナナ	アメリカ ホットドック じゃが芋のベーコン炒め コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 おかかたくあん おにぎり	牛乳 ウィナー ベーコン 豚肉 かつお節	パン じゃがいも 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 アスパラ ブロッコリー ねぎ 大根葉 グレープフルーツ	484
18木	牛乳 チーズステック	雑穀米 かき揚げ ボイルキャベツ オクラの梅肉和え すまし汁 オレンジ	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 エビ 卵 かつお節 豆腐	米 五穀米 てんぷら粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 みつば キャベツ オクラ ねぎ しいたけ オレンジ	492
19金	牛乳 ヨーグルト	山口 ご飯 チキンチキンごぼう 人参グラッセ チーズ入りサラダ トマトスープ バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏肉 ハム チーズ ベーコン たまご	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 バター ごま	ごぼう 枝豆 人参 レタス ブロッコリー コーン トマト 玉ねぎ キャベツ バナナ	488
20土	牛乳 ビスケット	しそひじきご飯 鯖の照り焼き ボイルキャベツ ほうれん草のごま和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 さば かまぼこ 卵 みそ 生クリーム	米 砂糖 ごま 食パン	キャベツ 人参 ほうれん草 コーン 白菜 しいたけ オレンジ バナナ キウイ	469
21日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
22月	牛乳 ミルクウエハース	中国 ご飯 八宝菜 中華風サラダ えのきと長ネギのスープ びわ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 えび 卵 ハム かまぼこ	米 片栗粉 砂糖 油 ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや コーン しいたけ 胡瓜 びわ 切干大根 えのき 白ねぎ	476
23火	牛乳 どうぶつ ビスケット	ご飯 ぶりのメンチカツ ボイルキャベツ エビとブロッコリーのタルタルサラダ コンソメスープ びわ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶり えび 卵 ベーコン	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 レタス びわ ぶどう みかん	520
24水	牛乳 バナナクッキー	ご飯 鮭のタルタル焼き ボイルブロッコリー トマトと豆腐のふんわり炒め 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳 抹茶小豆ケーキ	牛乳 鮭 卵 味噌 豆腐 小豆	米 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	玉葱 ブロッコリー ねぎ トマト 白ねぎ 豆苗 白菜 えのき バナナ	515
25木	牛乳 とうもろこし スナック	愛媛 みかん香るちらし寿司 せんざんき キウイ ほうれん草の白和え すまし汁 ボイルキャベツ	牛乳 アップルパイ	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 ひじき 味噌	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 パイシート	絹さや みかん キャベツ 人参 ほうれん草 えのき 三つ葉 キウイ りんご	505
26金	牛乳 食パン	ご飯 鶏肉のトマト煮 卵スープ かぼちゃと豆のサラダ グレープフルーツ	牛乳 枝豆と塩昆布 おにぎり	牛乳 鶏肉 卵 枝豆 ミックスビーンズ 昆布	米 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー 南瓜 きゅうり 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	479
27土	牛乳 小魚せんべい	エビ入り塩焼きそば だし巻き卵 お麩入りすまし汁 オレンジ	牛乳 いちごケーキ	牛乳 豚肉 エビ 卵	中華麺 麩	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ もやし ごぼう 絹さや オレンジ	485
28日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
29月	牛乳 黒豆きなこ クッキー	ご飯 白身魚パセリチーズ焼き ボイルキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー 豆腐スープ バナナ	牛乳 カラフルゼリー	牛乳 カレイ チーズ ベーコン 豆腐	米 パン粉	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 椎茸 みかん 葱 バナナ キウイ チェリー	484
30火	牛乳 ほうれん草と 小松菜せんべい	ご飯 鮭のレモンバタームニエル 粉ふき芋(添) 彩りひじき煮 ほうれん草みそ汁 バナナ	牛乳 ココロラスク	牛乳 鮭 ひじき 鶏肉 揚げ 大豆 みそ	米 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 食パン	人参 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ ねぎ バナナ	476

### < 6月の行事予定 >

- ☆ 4日(木) 虫歯予防デーのつどい
- ☆ 8日(月), 15日(月) 内科健診
- ☆ 9日(火) 白組学習支援参観・懇談会
- ☆ 12日(金) 誕生日会・ありがとうの日の会
- ☆ 16日(火) 青組学習支援参観・懇談会
- ☆ 18日(木) 避難訓練(火災)
- ☆ 23日(火) 黄組学習支援参観・懇談会
- ☆ 25日(木) 歯科健診

### 6月の給食 チャレンジメニュー

ココアチュロスとシフォンケーキに挑戦!

- 6月9日(火)  
ココアの香りがふんわり広がるチュロス。外はカリッ、中はもちもちの食感が特徴です。
- 6月12日(金)  
メレンゲの力でふんわりと焼き上げたシフォンケーキ。しっとりやわらかく、口の中であろけるような軽い食感が楽しめます。

6月19日(金)...

山口県

『キッチン キッチンごぼう』

一口大の鶏肉の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めたご当地グルメです!

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。