


2026年6月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(月)	ヨーグルト	肉じゃが キャベツの味噌汁 オレンジ	ホイールケーキ 牛乳	
2(火)	牛乳 オレンジ	鶏肉の味噌チーズ焼き コーンサラダ ポテトスープ	ヨーグルト和え クラッカー	
3(水)	牛乳 バナナ	鮭のタルタルソース お浸し わかめの味噌汁	黒糖ふのラスク 牛乳	
4(木)	牛乳 オレンジ	クリームスープ ツナとほろ かいかい漬	キャロットパン 牛乳	
5(金)	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 かき玉汁 オレンジ	せんべい 牛乳	
8(月)	チーズ オレンジ	シューマイ サラスパサラダ コーンスープ	あじさいゼリー ほいほい小魚	
9(火)	ヨーグルト	雷豆腐 ふのみそ汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	
10(水)	牛乳 バナナ	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え 豆腐の味噌汁	うどんかりんどう 牛乳	
11(木)	牛乳 オレンジ	カレー さわやか漬 トマト	マシュマロおこし 牛乳	
12(金)	牛乳 バナナ	鶏ささみのレモン煮 ごまキャベツ ふのすまし汁	おこめリング 牛乳	
15(月)	ヨーグルト	五目ビーフン 凍り豆腐のすまし汁 オレンジ	ストーンクッキー 牛乳	
16(火)	牛乳 オレンジ	さばのカレー焼き キャベツのお浸し じゃがいものみそ汁	マカロニきな粉和え 牛乳	
17(水)	牛乳 バナナ	親子煮 あげの味噌汁 オレンジ	チーズお好み焼き 牛乳	
18(木)	牛乳 オレンジ	かぼちゃのクリームスープ 味噌ドレサラダ のり トマト	のり塩おかき 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
19(金)	牛乳 バナナ	鶏肉と野菜のカレー揚げ 豆腐のスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	「食育の日」
22(月)	ヨーグルト	ウインナー 切干大根ののりごま和え 凍り豆腐の味噌汁	もちもちパン 牛乳	
23(火)	チーズ オレンジ	手作りコロッケ 即席漬 春雨スープ	米粉のクレープ 牛乳	お楽しみ献立
24(水)	牛乳 バナナ	焼き鮭 三色ナムル 豆腐のすまし汁	ドーナツ 牛乳	
25(木)	牛乳 オレンジ	チキンカレー ごま酢和え バナナ	ヨーグルト せんべい	
26(金)	牛乳 バナナ	生揚げとほろ煮 わかめスープ オレンジ	ぶどうパン 牛乳	
29(月)	ヨーグルト	鶏肉のあんず焼き ごま和え なめこ汁	ゼリーミルク サクッとこんぶ	
30(火)	牛乳 バナナ	肉と野菜の甘辛和え ふのすまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	

6月の平均栄養価 ()内は目標値

	【3歳以上児】	【3歳未満児】
エネルギー	370kcal (360)	506kcal (490)
たんぱく質	18.0g (17.2)	20.4g (18.4)
脂質	17.8g (14.5)	18.2g (16.3)
カルシウム	297mg (284)	349mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.7mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

★メニュー紹介

ストーンクッキー

材料(幼児1人分)

小麦粉 12g	ベーキングパウダー 0.4g
バター 5g	卵 5g
砂糖 3g	牛乳 2g
コーンフレーク 2g	干しぶどう 2g

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう。
- ② 砂糖とバターをクリーム状にした後、卵・牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①、コーンフレーク、みじん切りにした干しぶどうを加えて混ぜる。
- ④ スプーンで直径3cm程度の大きさにまとめて、170℃に温めたオーブンで10分間焼く。

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

