



令和8年 6月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください



日野市立保育園給食

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	チキンピラフ ココロサラダ コーンスープ	米/油/上白糖/米粉 ケーキ	鶏肉/豆腐/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/大根/きゅうり/ コーン	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	1杯 - 559 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.8 g
2 火	かつおのちらしずし 土佐和え すまし汁	米/上白糖/きび砂糖 /パン	牛乳/かつお/油揚げ /かつお節/豆腐/ チーズ	しょうが/ごぼう/人 参/ほうれんそう/も やし/キャベツ/えの き茸/ねぎ	牛乳 やみつきトースト 牛乳	1杯 - 556 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.4 g
3 水	ラビットパン マカロニのクリーム煮 ココロ温野菜 オニオンスープ	パン/マカロニ/油/ バター/小麦粉/じゃ がいも/黒砂糖/上白 糖	牛乳/鶏肉/スキミ ルク/豆腐/粉寒天/ きな粉	玉ねぎ/人参/しめじ	牛乳 黒糖わらびもち 牛乳	1杯 - 505 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.3 g
4 木	ごはん 昆布の佃煮 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米/きび砂糖/じゃがい も/糸こんにゃく/ 油/かたくり粉/小麦 粉/上白糖/バター/ ココア	牛乳/昆布/鶏挽肉/ 豆腐/みそ/スキミ ルク	しょうが/人参/玉ね ぎ/もやし/小松菜	牛乳 ココアケーキ 牛乳	1杯 - 597 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.3 g
5 金	焼肉丼 わかめの酢のもの にらのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 上白糖/じゃがいも	豚肉/わかめ/豆腐/ 油揚げ/みそ/牛乳	しょうが/玉ねぎ/人 参/ピーマン/赤ピー マン/きゅうり/もや し/にら	牛乳 スパイシーフライドポテト 牛乳	1杯 - 507 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.8 g
6 土	チャーハン 彩りスープ フルーツ	米/油/じゃがいも	豚肉/フルーツミッ クス豆乳	人参/玉ねぎ/コー ン/しいたけ/黄桃缶/ りんご缶	フルーツ豆乳 菓子 麦茶・菓子	1杯 - 515 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 7.6 g 食塩相当 1.4 g
8 月	麻婆豆腐丼 キャベツのサラダ わかめスープ	米/油/きび砂糖/ご ま油/かたくり粉/上 白糖	豆腐/豚肉/みそ/わ かめ/牛乳	人参/ねぎ/しいたけ /たけのこ/しょうが /キャベツ/きゅうり /コーン/フルーツゼ リー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1杯 - 574 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
9 火	ごまごはん 鶏肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁	米/黒ごま/糸こんに ゃく/油/きび砂糖 /かたくり粉/小麦粉 /上白糖/バター/は ちみつ	牛乳/鶏肉/豆腐/み そ/スキミルク	大根/人参/ねぎ/ しょうが	牛乳 ハニーケーキ 牛乳	1杯 - 575 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g
10 水	チキンクリームライス 海苔和え かぼちゃのスープ	米/油/バター/小麦 粉	牛乳/鶏肉/刻みのり /豆腐/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/ほうれ んそう/キャベツ/か ぼちゃ/パイン缶/黄 桃缶/りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	1杯 - 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.5 g
11 木	【入梅献立】 ゆかりごはん 肉じゃが しめじのみそ汁	米/じゃがいも/糸こ んにゃく/油/きび砂 糖/上白糖	牛乳/豚肉/豆腐/み そ/粉寒天	ゆかり粉/人参/玉ね ぎ/ねぎ/しめじ/ぶ どうジュース	牛乳 あじさい寒天 菓子 牛乳	1杯 - 521 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.9 g
12 金	ごはん 鮭の黄金焼き ほうれん草のさっぱり和え じゃがいものみそ汁	米/ノンエッグマヨ ネーズ/上白糖/じゃ がいも/米めん/ごま 油	牛乳/鮭/チーズ/み そ/わかめ	人参/ほうれんそう/ もやし/玉ねぎ/きゅ うり	牛乳 冷麺 牛乳	1杯 - 554 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.2 g
13 土	肉うどん かぼちゃのひじき煮 フルーツ豆乳	うどん/きび砂糖/油 /米粉ケーキ	豚肉/ひじき/フル ーツミックス豆乳	人参/玉ねぎ/しい たけ/ほうれんそう/ かぼちゃ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	1杯 - 546 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 2.3 g
15 月	ごはん 西湖豆腐 さといものみそ汁	米/ごま油/きび砂糖 /かたくり粉/さとい も	豆腐/豚肉/みそ/牛 乳	しょうが/たけのこ/ しいたけ/人参/ねぎ /トマト/大根/フ ルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1杯 - 575 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.9 g
16 火	豚肉とごぼうのまぜごはん 野菜炒め 豆腐のスープ	米/油/きび砂糖/小 麦粉/上白糖/バター	牛乳/豚肉/豆腐/き な粉	しょうが/ごぼう/人 参/もやし/キャベツ /ピーマン/玉ねぎ/ チンゲンサイ	牛乳 きなこクッキー 牛乳	1杯 - 543 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.8 g
17 水	チンジャオロースー たたき胡瓜 もやしのスープ	米/油/かたくり粉/ 上白糖/ごま油/小麦 粉/バター	牛乳/豚肉/豆腐/ ヨーグルト/スキミ ルク	しょうが/ピーマン/ 人参/玉ねぎ/たけの こ/しいたけ/きゅう り/もやし/にら/パ イン缶	牛乳 パインヨーグルトケーキ 牛乳	1杯 - 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.5 g



令和8年 6月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください



日野市立保育園給食

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 木	ごはん 鶏肉のマヨ照り 3色野菜のしょうゆ炒め 板ふのみそ汁	米/ノンエッグマヨ ネーズ/小麦粉/油/ ふ	牛乳/鶏肉/豆腐/み そ	ブロッコリー/人参/ コーン/ほうれんそう /玉ねぎ/小玉すいか (1~2歳児は黄桃缶)	牛乳 果物(小玉すいか) 菓子 牛乳	1杯* - 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.3 g
19 金	【食育の日献立】 鶏五目ごはん キャベツとアスパラのおかか和え なすのみそ汁	米/油/きび砂糖/中 華めん/ごま油	牛乳/鶏肉/油揚げ/ かつお節/豆腐/みそ /豚肉	ごぼう/人参/しいた け/アスパラガス/ キャベツ/なす/玉ね ぎ/コーン/ねぎ/も やし	牛乳 しょうゆラーメン 牛乳	1杯* - 542 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.4 g
20 土	あんかけごはん かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	米/油/かたくり粉/ 米粉ケーキ	豚肉/みそ/フルーツ ミックス豆乳	玉ねぎ/人参/キャベ ツ/もやし/にら/し いたけ/かぼちゃ/ね ぎ/フルーツゼリー	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	1杯* - 565 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 2.1 g
22 月	カラフル豆腐丼 里芋と人参の煮物 油揚げのみそ汁	米/油/かたくり粉/ さといも/上白糖/ じゃがいも/米粉ケー キ	豆腐/豚肉/油揚げ/ みそ/牛乳	ピーマン/玉ねぎ/人 参/キャベツ/ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	1杯* - 628 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.7 g
23 火	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 煮びたし 春雨スープ	米/きび砂糖/油/上 白糖/はるさめ	牛乳/鮭/ひじき/み そ/油揚げ/乳酸菌飲 料/粉寒天	ねぎ/人参/はくさい /もやし/コーン/チ ンゲンサイ	牛乳 ホワイトゼリー 菓子 牛乳	1杯* - 526 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.7 g
24 水	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス クリームコンスープ	スパゲッティ/油/き び砂糖/かたくり粉/ 米	牛乳/豚肉/みそ/豆 腐/昆布/鶏肉	人参/玉ねぎ/もやし /しょうが/黄桃缶/ りんご缶/パイン缶/ コーン	牛乳 こんぶ御飯 牛乳	1杯* - 607 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 2.6 g
25 木	もずくどんぶり じゃがいものごま酢和え キャベツスープ	米/油/上白糖/かた くり粉/じゃがいも/ ごま/小麦粉/黒砂糖	牛乳/豚肉/もずく	人参/ピーマン/コー ン/しょうが/きゅう り/玉ねぎ/キャベツ	牛乳 黒砂糖蒸しパン 牛乳	1杯* - 533 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.5 g
26 金	ごはん さけと大根の煮物 油揚げとかぼちゃのみそ汁	米/油/上白糖/かた くり粉/じゃがいも/ バター	牛乳/鮭/油揚げ/み そ	大根/人参/かぼちゃ /えのき茸/ねぎ	牛乳 蒸しじゃが 牛乳	1杯* - 502 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.6 g
27 土	ソース焼きそば ポテトスープ 果物(夏みかん)	中華めん/油/じゃが いも	豚肉	玉ねぎ/人参/もやし /ピーマン/キャベツ /しいたけ/夏みかん 缶/フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 麦茶・菓子	1杯* - 523 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 2.1 g
29 月	ポーグストロガノフ 味噌ドレッシングサラダ 青菜のスープ	米/油/上白糖/パ ター/小麦粉/ふ	豚肉/生クリーム/み そ/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/ホワイ トマッシュルーム/トマ ト/キャベツ/きゅう り/青菜/コーン	牛乳 麩のラスク 飲むヨーグルト	1杯* - 551 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 2.0 g
30 火	ごはん おかかふりかけ 鶏肉とじゃが芋の煮物 もずくスープ	米/白ごま/じゃがい も/油/上白糖/小麦 粉	牛乳/鶏肉/もずく/ 豆腐/きな粉	しょうが/人参/玉ね ぎ	牛乳 きなこちんすこう 牛乳	1杯* - 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.5 g
※納品の都合で献立が変更になる場合があります。		月平均栄養価			エネルギー 551 kcal 脂 質 14.7 g	タンパク質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g

今月の主な食材の産地(予定)

項目	産地	項目	産地
じゃがいも	静岡、熊本、北海道	鶏肉	山梨、宮崎、青森
玉ねぎ	兵庫、佐賀、愛知	豚肉	沖縄、群馬、埼玉
にんじん	千葉、徳島、茨城	かつお	静岡
だいこん	青森、北海道、千葉	豆腐	富山、愛知
キャベツ	愛知、神奈川、群馬、長野、千葉	すいか	茨城、群馬
チンゲンサイ	静岡、茨城	かぼちゃ	北海道
ピーマン	茨城、岩手		
アスパラガス	長野、佐賀		
なす	群馬、高知		
とうもろこし	北海道		

18日(木)に『小玉すいか』を提供します。

入梅献立

入梅は、梅雨の季節に入る最初の日で「梅の実が熟し、梅雨に入ること」という意味があります。

梅雨の時はジメジメとした日が続く、身体や胃腸の調子を崩しがちになったり、食欲も減退気味になったりします。そこで解毒・殺菌・防腐・食欲増進・消化促進・整腸などの効果のある『しょうがやしそ、みょうが』などの毒消しの薬味、さわやかな『梅』といった初夏から夏に旬を迎える食材がおすすです。

保育園ではお昼に梅の代わりにゆかりを使用したゆかりごはん、おやつにはあじさい寒天を提供します。

食育の日献立

19日は、1(い)9(く)で食育の日です。食育の日前後には、旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

今月は旬の食材である、なす・アスパラガス・とうもろこしを使用した献立です。

調理活動

6月下旬より、調理活動が始まります。日程は園によって異なり、当日は給食・おやつが献立が変更になります。