

2026年6月



献立表



佐賀市立若葉保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	汁ビーフン レバー印度煮 納豆サラダ トマト入り 果物（バナナ）	ビーフン 三温糖 マヨネーズ	豚肉(肩)、丸天、かまぼこ 鶏レバー 納豆、チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、干しいだけ、ピーマン、きゅうり、だいこん、トマト バナナ	鶏骨、しょうゆ（うすくち）、食塩 しょうゆ、カレー粉
2 火	午後おやつ	梅ひじきおにぎり	米、ごま、三温糖、ごま油	花かつお	ひじき	酒、みりん、しょうゆ
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ミルクパン ミートソースマカロニ 南瓜の甘煮 きゅうりサラダ 果物（オレンジ） 【追加食】キャベツスープ	ミルクパン マカロニ、小麦粉 さつまいも、三温糖 和風ドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、バター ツナ油漬缶	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、ピーマン、こんぶ（だし）、きゅうり、コーン オレンジ キャベツ、たまねぎ、こんぶ（だし用）	ケチャップ、コンソメ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 わらびもち	わらび餅粉、三温糖	牛乳 きな粉		食塩
3 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 豚汁 魚のレモン焼き なすの胡麻和え 果物（キウイ） 【追加食】スパソテー	米 さといも 洗ひ、生いも板こんにゃく すりごま、三温糖 オリーブ油、スパゲティ	豚肉(肩)、厚揚げ、合わせみそ さわら	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、干しいだけ、きゅうり、なす、にんじん、レモン果汁 キウイフルーツ コーン缶	しょうゆ（うすくち） しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 ツナサンド	ロールパン、マヨネーズ	牛乳 ツナ水煮缶		パセリ粉
4 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 豚カツ ジャーマンポテト 塩っぺ和え 果物（りんご）末：オレンジ 【追加食】味噌汁	米 パン粉、揚げ油、小麦粉 じゃがいも	豚肉(ヒレ) ウインナー 米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、塩こんぶ、レモン果汁 りんご、オレンジ こんぶ（だし用）、たまねぎ	塩こしょう コンソメ
	午後おやつ	牛乳 寒天	砂糖	牛乳	みかん缶、キウイフルーツ	
5 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん じゃが芋のトマト煮 ツナオムレツ ごぼうサラダ 果物（バナナ） 【追加食】吸い物	米 じゃがいも マヨネーズ、すりごま 焼酎	鶏もも肉 1cm角 卵、ツナ水煮缶、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、トマトピューレ、オクラ、にら、きゅうり、ごぼう バナナ こんぶ（だし用）、たまねぎ	コンソメ コンソメ 食塩、しょうゆ（うすくち）
	午後おやつ	牛乳 ぜんざい	白玉粉、三温糖、さつまいも（皮付）	牛乳 ゆであずき缶、ソフト豆腐		食塩
6 土	昼食	真うどん チーズ 果物（オレンジ） おにぎり	干しうどん 米	豚肉(肩)、薄揚げ、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、こんぶ（だし用）、干しいだけ、カットわかめ オレンジ	しょうゆ（うすくち）、食塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
8 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	かしわうどん スパニッシュオムレツ えび入り酢の物 果物（バナナ） 【追加食】チキンライスおにぎり	ゆでうどん じゃがいも 三温糖	鶏もも肉 1cm角、丸天、かまぼこ、花かつお 卵、ベーコン、スキムミルク むきえび	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、干しいだけ、ピーマン、きゅうり、カットわかめ バナナ	しょうゆ（うすくち）、食塩 コンソメ 酢
	午後おやつ	牛乳	米、油	鶏もも肉（皮付き）	たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）	ケチャップ、コンソメ
9 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 酢豚 厚揚げ田楽 パンパンジーサラダ 果物（パイナップル） 【追加食】レタススープ	米 片栗粉、三温糖、油 三温糖 ごまドレッシング、すりごま	豚肉(肩) 厚揚げ、合わせみそ 鶏ささ身	たまねぎ、たけのこ（ゆで）、にんじん、ピーマン、干しいだけ、きゅうり、もやし パイナップル こんぶ（だし用）、レタス、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢 みりん コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 レーズンとバナナの蒸しパン	小麦粉、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ、レーズン	
10 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん クリームシチュー 魚のコーン焼き いんげんの胡麻和え 果物（オレンジ） 【追加食】トマト	米 じゃがいも マヨネーズ すりごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉 1cm角、粉チーズ たい	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こんぶ（だし用）、コーン、きゅうり、いんげん オレンジ トマト	鶏骨 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 南瓜マフィン	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 牛乳、無塩バター	かぼちゃ	
11 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 納豆の落とし揚げ カレー粉吹き芋 グリーンサラダ 果物（りんご）末：オレンジ 【追加食】味噌汁	米 揚げ油、パン粉、ごま じゃがいも 油、三温糖 さつまいも（皮付）	ソフト豆腐、挽きわり納豆、卵、スキムミルク ツナ油漬缶	きゅうり、トマト、グリーンアスパラガス、コーン缶、にら りんご、オレンジ こんぶ（だし用）、にんじん、たまねぎ	しょうゆ コンソメ、カレー粉 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳		
12 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん かんころ煮 魚の西京焼き 白雪サラダ 果物（すいか） 【追加食】吸い物	米 糸こんにゃく、三温糖 マヨネーズ 焼酎	豚肉(肩)、丸天 いとより、合わせみそ、ヨーグルト(無糖) おから	にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、いんげん、干しいだけ、きゅうり、しめじ すいか こんぶ（だし用）、たまねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ 食塩、しょうゆ（うすくち）
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草蒸しケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 牛乳、無塩バター、チーズ	ほうれんそう	
13 土	昼食	きつねうどん チーズ 果物（オレンジ） おにぎり	干しうどん、砂糖 米	豚肉(肩)、薄揚げ チーズ	はくさい、にんじん、ねぎ オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
15 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	クリームスパゲティ ちりツナサラダ さつま芋の甘煮 果物（バナナ） 洋風すしおにぎり	スパゲティ ごま油 三温糖、さつまいも	鶏ひき肉、牛乳 蒸し大豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、さやえんどう、レタス、きゅうり バナナ	コンソメ しょうゆ しょうゆ 酢
	午後おやつ	牛乳	米、三温糖、ごま	チーズ、ハム	たくあん、にんじん、いんげん、こんぶ（だし用）	
16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	米		こんぶ（だし用）、パセリ、に	

		ガリバタチキン じゃが芋と竹輪の煮物 胡麻和え 果物（キウイ） 【追加食】コンソメスープ	小麦粉 じゃがいも、三温糖 すりごま、三温糖	鶏もも肉（皮付き）、バター ちくわ	んじん、クリームコーン缶、たまねぎ、にんにく、きゅうり、オクラ、グリーンピース キウイフルーツ	酒、みりん、しょうゆ、塩こしょう しょうゆ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	ショアパイ	グラニュー糖			
17 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き パンサンスー 果物（オレンジ） 【追加食】チーズ	米 さつまいも、生いも板こんにゃく、片栗粉 油 はるさめ、三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉（皮付き）、かまぼこ 豚肉(ロース) ハム チーズ 牛乳	にんじん、ごぼう、さやえんどう、こんぶ（だし用）、干しいたけ、しょうが、きゅうり、トマト、たまねぎ オレンジ	しょうゆ（うすくち）、食塩 しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 シャムサンド	食パン		いちごジャム	
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 魚のフライ 豚肉ときゅうりのソテー さつま芋サラダ 果物（りんご）末：オレンジ 【追加食】味噌汁	米 パン粉、揚げ油、小麦粉 さつまいも（皮付）、マヨネーズ	さわら 豚肉(肩) チーズ 合わせみそ、いわし(煮干し)、ソフト豆腐	きゅうり、塩こんぶ、にんじん グリーンピース(冷凍) りんご、オレンジ こんぶ（だし用）、たまねぎ	
	午後おやつ	牛乳 パイケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	ほうれんそう	
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 冬瓜の含め煮 豆腐のキッシュ トマト 果物（バナナ） 【追加食】豆乳スープ	米 片栗粉、三温糖 三温糖	えび、丸天 卵、スキムミルク、チーズ、絹ごし豆腐 豆乳	とうがん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、トマト、パセリ バナナ こんぶ（だし用）、はくさい、コーン缶、たまねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ゆで小豆スコーン	ホットケーキ粉	牛乳 ゆであずき缶、無塩バター		
20 土	昼食	ちゃんぽん チーズ 果物（オレンジ）	冷凍ちゃんぽん麺	豚肉(肩) チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、干しいたけ オレンジ	しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			
22 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	きつねうどん ひじき入りオムレツ トマトサラダ 果物（バナナ）	冷凍うどん麺、三温糖 三温糖 マヨネーズ、すりごま	薄揚げ、丸天、花かつお 卵、スキムミルク	たまねぎ、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、干しいたけ、にんじん、さやえんどう、ひじき、トマト、きゅうり、レタス、コーン缶 バナナ	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ツナ昆布おにぎり	米	ツナ油漬缶	塩こんぶ	
23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん キーマカレー ベジタブルソテー きゅうりの浅漬け 果物（キウイ） 【追加食】とまとスープ	米	豚ひき肉、牛ひき肉 ウインナー、バター	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、キャベツ、アスパラガス、きゅうり キウイフルーツ こんぶ（だし用）、トマト、たまねぎ	カレールウ しょうゆ（うすくち）、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー せんべい			みかん缶	
24 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 冬瓜の味噌汁 ししゃも キャベツと竹輪のごまマヨサラダ 果物（オレンジ） 【追加食】さつまいも煮	米 マヨネーズ、ごま さつまいも	厚揚げ、豚肉(肩)、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し) ししゃも ちくわ	とうがん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、きゅうり、キャベツ オレンジ	しょうゆ
	午後おやつ	きになる野菜アップル&キャロット チーズケーキ	砂糖、小麦粉	クリームチーズ、生クリーム、卵	野菜ジュース レモン果汁	
25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の磯あえ とうもろこし 果物（りんご）末：オレンジ 【追加食】味噌汁	米 揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖	鶏もも肉（皮付き） ツナ油漬缶 合わせみそ、いわし(煮干し)、ソフト豆腐	しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん、味付けのり とうもろこし、コーン缶 りんご、オレンジ こんぶ（だし用）、なす、たまねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(無糖)	りんご（缶詰）、もも缶（黄桃）、みかん缶	
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 南瓜あんかけ ふくさ焼き おくら納豆 果物（すいか） 【追加食】キャベツスープ	米 三温糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉 卵、チーズ、スキムミルク 納豆	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、クリーム コーン缶、おくら すいか こんぶ（だし用）、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ 食塩 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 オートミールクッキー	小麦粉、三温糖、強力粉、オートミール	牛乳 無塩バター		
27 土	昼食	わかめうどん チーズ 果物（オレンジ）	干しうどん	鶏もも肉（皮付き）、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、こんぶ（だし用）、カットわかめ、干しいたけ オレンジ	しょうゆ（うすくち）、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			
29 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーうどん 厚揚げ煮つけ 切干大根の和え物 果物（バナナ）	冷凍うどん麺、じゃがいも、片栗粉 三温糖 和風ドレッシング、すりごま	豚肉(肩)、花かつお 厚揚げ ハム	たまねぎ、葉ねぎ、こんぶ（だし用）、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、バナナ	カレールウ、しょうゆ しょうゆ、本みりん しょうゆ（うすくち）
	午後おやつ	ツナマヨおにぎり	米、マヨネーズ	ツナ水煮缶	焼きのり	食塩
30 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 魚の照り焼き 南瓜サラダ 高野豆腐の煮物 果物（キウイ） 【追加食】かき卵スープ	米 三温糖 マヨネーズ、すりごま 三温糖	さわら ハム 丸天、高野豆腐 卵、花かつお	かぼちゃ、きゅうり さやえんどう、干しいたけ キウイフルーツ こんぶ（だし用）、えのきだけ、たまねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ（うすくち）
	午後おやつ	牛乳 パウンドケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター		

★毎週木曜日はピクニックデーです。ゆり・きく組は大きいお弁当箱と箸（フォーク）の準備をお願いします。
★給食・おやつは変更になることがあります。展示写真でご確認ください

★6月4～10日は歯と口の健康週間です よく噛んで食べて歯を丈夫にしましょう 夏野菜が美味しくなっ

