令和8年　6月のこんだて

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	麻婆豆腐 ツナ入り玉子焼き かちわりきゅうり みそ汁	フライドポテト オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 ツナ缶	片栗粉 砂糖 ごま油 油 ｲﾄｺﾝ ごま フライドポテト	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ かぼちゃ だいこん ネーブル
2	火	クリスピーチキン スパサラダ ブロッコリー添え みそ汁	ごまクッキー りんご	鶏むね ロースハム みそ 木綿豆腐	コーンフレーク マヨネーズ スパゲティ 砂糖 ごま 薄力粉 ホットケーキミックス 片栗粉 マーガリン	にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい りんご
3	水	煮込みハンバーグ コロコロサラダ ゆで卵 みそ汁	チヂミ ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ごま お好み焼き粉 ｲﾄｺﾝ ごま油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ チンゲンサイ
4	木	魚の煮付け チンゲン菜のオイスター炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら ロースハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン	砂糖 片栗粉 油 ごま油 さつまいも	チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ なす りんごジュース バナナ
5	金	照りマヨチキン 酢の物 カニカマ入り玉子焼き みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	鶏むね 大豆水煮 みそ ロースハム 脱脂粉乳 かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 チーズ ポークウインナー	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
6	土	お楽しみランチ				
8	月	チキンカレー きのこと人参の卵炒め コールスローサラダ みそ汁	ウインナードッグ チーズ	鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 調整豆乳 ロースハム みそ 木綿豆腐 チーズ ポークウインナー	じゃがいも 油 砂糖 ｲﾄｺﾝ マヨネーズ ごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん コーン わかめ 青ねぎ だいこん トマトケチャップ
9	火	魚のオーロラソース和え 高野豆腐の卵とじ 粉ふきいも みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら 凍り豆腐 鶏卵 みそ 木綿豆腐 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも お好み焼き粉 ｲﾄｺﾝ	トマトケチャップ にんじん 青ねぎ あおのり たまねぎ わかめ かぼちゃ キャベツ チンゲンサイ
10	水	鶏のからあげ ツナ玉糸こん ほうれん草のゴマ和え みそ汁	大豆のドーナツ りんご	鶏もも 鶏卵 ツナ缶 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	油 片栗粉 ｲﾄｺﾝ 砂糖 ごま グラニュー糖 ホットケーキミックス マーガリン さつまいも	にんじん 青ねぎ ほうれんそう たまねぎ わかめ りんご
11	木	ポークチャップ ブロッコリーのかに玉あえ かぼちゃの煮つけ みそ汁	オレンジゼリー バナナ	ぶたロース かにかまぼこ 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	片栗粉 砂糖	トマトケチャップ ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース バナナ
12	金	魚のてりやきごま風味 カニカマときゅうりの和え物 オムレツ みそ汁	ジャムトースト ヨーグルト	さわら かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	ごま 砂糖 ごま油 油 食パン	きゅうり にんじん りょくとうもやし たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ なす いちごジャム
13	土	お楽しみランチ				
15	月	クリームシチュー ハムサラダ チンゲン菜の卵炒め みそ汁	焼きドーナッツ バナナ	鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 調整豆乳	じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン チンゲンサイ わかめ 青ねぎ だいこん バナナ
16	火	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのナムル シーチキン入りオムレツ みそ汁	アメリカンかぼちゃ オレンジ	さわら みそ かにかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 木綿豆腐 普通牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油 ホットケーキミックス	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ トマトケチャップ わかめ キャベツ かぼちゃ ネーブル

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	水	肉じゃが そうめんサラダ ウインナー炒め みそ汁	野菜入りホットケーキ ヨーグルト	ぶた肉 かにかまぼこ 混合ソーセージ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも ｲﾄｺﾝ 砂糖 そうめん マヨネーズ ごま マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ
18	木	鶏肉とじゃがいものグリル 人参しりしり 小松菜と厚揚げのごまみそ炒め みそ汁	フルーツポンチ チーズ	鶏もも ツナ缶 鶏卵 生揚げ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 チーズ	中ざら糖 じゃがいも ｲﾄｺﾝ 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん こまつな りんご たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ みかん缶詰 白桃缶
19	金	魚のごまマヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー ほうれん草とにんじんおかか和え みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	さわら みそ ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム かつお節 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油 ごま油 ごま じゃがいも 食パン マーガリン	にんじん 青ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ わかめ なす
22	月	親子丼 ジャーマンポテト チンゲン菜のあえもの みそ汁	スイートポテト オレンジ	鶏もも 鶏卵 かまぼこ ベーコン かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	砂糖 じゃがいも ごま さつまいも 油 マーガリン	にんじん たまねぎ 生しいたけ コーン チンゲンサイ わかめ 青ねぎ はくさい ネーブル
23	火	魚のカレーマヨ焼き ブロッコリーのハム炒め 冷や奴 みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	さわら ロースハム 絹ごし豆腐 みそ 乳酸菌飲料 ゼラチン	マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	ブロッコリー にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ かぼちゃ オレンジジュース バナナ
24	水	すき焼き風煮 チーズオムレツ マセドアンサラダ みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	ぶた肉 鶏卵 チーズ 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	ｲﾄｺﾝ 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 油 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
25	木	豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	ツナおにぎり りんご	ぶたロース かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ツナ缶	砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ ごま油	しょうが 切干しだいこん にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ りんご
26	金	魚の天ぷら ブロッコリーのおかか和え 野菜オムレツ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さわら かつお節 鶏卵 ツナ缶 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 ベーコン	天ぷら粉 油 砂糖 ごま さつまいも 食パン マヨネーズ	あおのり ブロッコリー にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ
27	土	お楽しみランチ				
29	月	ネバネバ丼 ナポリタン ツナサラダ みそ汁	高野豆腐粉の ホットケーキ チーズ	納豆 納豆 鶏卵 ウインナーソーセージ ツナ缶 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 チーズ	砂糖 スパゲティ 油 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス マーガリン	わかめ たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ にんじん キャベツ きゅうり コーン 青ねぎ なす
30	火	鶏の和風ピカタ 五目煮豆 ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	アメリカンドッグ ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 大豆水煮 平天 ベーコン みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳 ポークウインナー	薄力粉 油 片栗粉 ごま ｲﾄｺﾝ 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	あおのり にんじん だいこん ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ

6月は食育月間です
さまざまな食体験と気づきのある食卓で　子どもの感性を磨こう！
いろいろな食材や調理法で食体験を増やそう
旬の食材や季節感のある和食で子どもの探索心を引き出そう
子どもの好奇心を大切にし食材に触れる機会を作ろう

認定こども園どんぐりの家　保育園ゆりかごの