



# 6月給食献立表(12か月~18か月頃)

2026年06月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 ひじきオムレツ 豆腐のスープ	米 なたね油	卵、豚ひき肉、ひじき 豆腐	精華町産 玉ねぎ使用 玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	ケチャップ、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
02 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛揚げ みそ汁	米 じゃが芋、片栗粉、なたね油、三温糖	鶏むね肉(皮付き)、鶏もも肉 みそ、油揚げ、わかめ	 人参、ピーマン 玉ねぎ、小松菜	しょう油、酒、本みりん、塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	ソフール ソフトせんべい	ソフトせんべい	ソフールヨーグルト		
03 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	マーボー丼 野菜スープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、三温糖	豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 玉ねぎ、きゃべつ、にら、えのきたけ、人参 バナナ	しょう油 しょう油(淡)、鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	じゃこおにぎり チーズ	米	ちりめんじゃこ、青のり チーズ		塩
04 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米 すりごま、三温糖	赤魚 豆腐、わかめ、みそ	小松菜、人参、コーン(冷凍) きゃべつ、人参、青ねぎ	塩こうじ しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 バタートースト	バター、食パン	牛乳		
05 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、三温糖 じゃが芋	牛肉 みそ、油揚げ	精華町産 玉ねぎ使用 きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、土生姜、にんにく 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 シュガーポテト	さつま芋スティック、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
08 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、三度豆 きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
09 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	サバ缶の炊き込みご飯 土佐和え 切干大根のスープ	米 なたね油	さば(水煮)	精華町産 玉ねぎ使用 えのきたけ、人参、ごぼう、グリーンピース、土生姜 小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ、干切り大根	しょう油、酒 しょう油、かつお節 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋もち	じゃが芋、片栗粉、きび砂糖、なたね油	牛乳		しょう油
10 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 とんかつ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ じゃが芋	豚肉(ヒレ) みそ	 きゃべつ、人参、きゅうり チンゲンサイ、玉ねぎ、人参	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		
11 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の梅みそ焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 三温糖 糸こんにゃく、三温糖、なたね油	みそ、さわら 豆腐、みそ	精華町産 玉ねぎ使用 梅干し ごぼう、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	みりん、しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	バナナヨーグルト せんべい	きび砂糖 せんべい	ガゼリヨーグルト	バナナ	
12 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス カルシウムサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 すりごま、三温糖、ごま油	牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 小松菜、きゃべつ、人参 バナナ	ハヤシライスルウ、塩、こしょう 米酢、しょう油
	午後おやつ	牛乳 みそおにぎり	もち米、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
15 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 豚じゃが ほうれん草の納豆和え	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油 精華町産 じゃが芋使用	豚肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ホットケーキミックス、きび砂糖、なたね油、粉糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵		



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
 今月の給食目標・・・よくかんで食べましょう



# 6月給食献立表(12か月~18か月頃)

2026年06月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 白身魚(ホキ)のシュンユイ いんげんのごま和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油 すりごま、三温糖 じゃが芋	白身魚(ホキ) 豆腐、みそ	玉ねぎ、土生姜 いんげん、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、米酢、酒 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 カステラ	カステラ	牛乳		
17 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ビーフカレー コールスローサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、コーン(冷凍) バナナ	カレールウ(アレルゲンフリー)、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 豆腐ホットケーキ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 絹ごし豆腐		
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス ポテトスープ みかんゼリー	米、なたね油 じゃが芋 国産みかんゼリー	牛ひき肉、ダイスチーズ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ、塩、こしょう 鰹だし、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のカップケーキ(いちご)	米粉のカップケーキ(いちご)	牛乳		
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ	米 じゃが芋、三温糖、なたね油 すりごま、三温糖、なたね油	鶏ひき肉、絹厚揚げ ささみ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、千切り大根	しょう油、みりん 米酢、塩、酒、こしょう
	午後おやつ	ぶどうゼリー(あじさいゼリー) ビスケット	きび砂糖 ビスケット		ぶどう濃縮果汁、アガー	
22 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き ごま酢和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さけ 豆腐、みそ、油揚げ、わかめ	きゃべつ、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	塩 米酢、塩 煮干し
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり	米、もち米		コーン(冷凍)	しょう油、昆布、塩
23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の五目煮 みそ汁	米 突きこんにやく、なたね油、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、人参、ごぼう、三度豆、干しいたけ 玉ねぎ、チンゲンサイ	しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	フルーツポンチ ソフトせんべい	カクテルゼリー、きび砂糖 ソフトせんべい		バナナ、黄桃缶、甘夏みかん缶	
24 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 なすとひき肉の炒め物 豆腐のすまし汁	米 なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ 豆腐	なす、ピーマン、人参 小松菜、人参、玉ねぎ	酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 バタートースト	バター、食パン	牛乳		
25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉とじゃが芋のきんぴら みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 みそ、油揚げ	人参、三度豆 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 メロン ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	メロン	
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらの南蛮漬け みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 じゃが芋	さわら みそ	玉ねぎ、ピーマン、人参 小松菜、人参、玉ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
29 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鶏肉のみそ焼き きゃべつと胡麻ネーズ和え みそ汁	米 三温糖 マヨドレ、すりごま、三温糖	鶏もも肉、みそ ちくわ 油揚げ、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	酒、みりん、しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
30 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 酢豚 野菜スープ	米 なたね油、片栗粉、三温糖	豚肉(ヒレ)	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 もやし、玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油、米酢、ケチャップ、酒 しょう油(淡)、鰹だし、塩
	午後おやつ	牛乳 小倉ポテト	さつま芋	牛乳 ゆであずき缶		



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
今月の給食目標・・・よくかんで食べましょう