



# 2026年度 6月予定献立表



幼保連携型認定こども園  
明石南こどもの城

※ナッツ類全般は使用していません(くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等)

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 おやつ
1	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の野菜あんかけ あさりのみそ汁 キウイフルーツ	ツナトマトマカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
2	火	せんべい 牛乳	ごはん 鱈のみそ焼き 炒り豆腐 水菜のすまし汁 オレンジ	小倉クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
3	水	せんべい ほうじ茶	ごはん タンドリーポーク ポパイソテー わかめスープ りんご	きなこトースト 牛乳	ポーロ ほうじ茶
4	木	せんべい ほうじ茶	麦ごはん 鰯のオーロラ焼き 切干大根と小松菜のナムル かき玉汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ ほうじ茶	ウエハース ほうじ茶
5	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン ミートオムレツ ビーフソテー 豆乳コンソメスープ バナナ	味噌焼きおにぎり ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
6	土	ビスケット 牛乳	シーフードカレーピラフ ミルクスープ パイン	プリン せんべい 牛乳	
7	日				
8	月	クラッカー 牛乳	ごはん 玉子焼き わかめの酢の物 豆乳味噌汁 りんご	お麩ラスク 牛乳	ビスケット ほうじ茶
9	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 金平れんこん わかめのすまし汁 バナナ	スイートパンプキン 牛乳	せんべい ほうじ茶
10	水	せんべい 牛乳	ジャージャー麺 ワンタンスープ パイン	炊き込みごはん 牛乳	せんべい ほうじ茶
11	木	せんべい アップルジュース	麦ごはん 鶏の照り焼き 春雨和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	カレーチーズポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
12	金	ビスケット 牛乳	胚芽パン 鱈のパン粉焼き コールスロー トマトスープ キウイフルーツ	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
13	土	ポーロ 牛乳	スタミナうどん さつまいも煮 バナナ	カステラ 牛乳	
14	日				
15	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の野菜あんかけ あさりのみそ汁 キウイフルーツ	ツナトマトマカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
16	火	せんべい 牛乳	ごはん 鱈のみそ焼き 炒り豆腐 水菜のすまし汁 オレンジ	小倉クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
17	水	せんべい ほうじ茶	ごはん タンドリーポーク ポパイソテー わかめスープ りんご	きなこトースト 牛乳	ポーロ ほうじ茶
18	木	せんべい ほうじ茶	麦ごはん 鰯のオーロラ焼き 切干大根と小松菜のナムル かき玉汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ アップルジュース	ウエハース ほうじ茶
19	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン ミートオムレツ ビーフソテー 豆乳コンソメスープ バナナ	味噌焼きおにぎり ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶
20	土	ビスケット 牛乳	シーフードカレーピラフ ミルクスープ パイン	ブルーベリーゼリー せんべい 牛乳	
21	日				
22	月	クラッカー 牛乳	ごはん 玉子焼き わかめの酢の物 豆乳味噌汁 りんご	お麩ラスク 牛乳	ビスケット ほうじ茶
23	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 金平れんこん わかめのすまし汁 バナナ	スイートパンプキン 牛乳	せんべい ほうじ茶
24	水	せんべい 牛乳	ごはん 夏野菜カレー 春雨スープ パイン	バニラアイス ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
25	木	せんべい アップルジュース	麦ごはん 鶏の照り焼き 春雨和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	カレーチーズポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
26	金	ビスケット 牛乳	胚芽パン 白身魚フライ コールスロー トマトスープ キウイフルーツ	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
27	土	ポーロ 牛乳	スタミナうどん さつまいも煮 バナナ	カステラ 牛乳	
28	日				
29	月	ウエハース ほうじ茶	ごはん ミートローフ 小松菜和え オクラのみそ汁 フルーツ缶	のり塩ポテトフライ 牛乳	クッキー ほうじ茶
30	火	クラッカー ほうじ茶	ごはん 麻婆豆腐 サンラータンスープ オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しています。

**おしらせ**

☆6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です☆

6月は噛むことを意識したメニューを多めに取り入れました

- ・3, 8, 17, 22日…りんご
- ・4日…切干大根と小松菜のナムル
- ・5日…味噌焼きおにぎり
- ・8日…豆乳味噌魚汁(根菜入り)
- ・9日…金平れんこん

食後のうがいや  
はみがきも  
積極的に  
おこないましょう

今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	473kcal	18.8g	15.1g	1.2g
・3歳以上児	590kcal	24.4g	17.8g	1.4g