

# 献立表

2026/06月分

東伊豆認定こども園

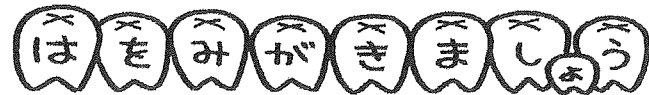
日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	わかめ御飯,鶏肉の照り焼き,切干大根のサラダ	ミルク,オリジナルスキムクッキー
02	火	麦茶,アスパラガス	御飯,キッズナゲット,厚焼き卵,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,レモンケーキ
03	水	麦茶,たべっこどうぶつ	焼きそば,ちくわ煮,なます	ミルク,バターラスク
04	木	麦茶,ビスケット	おにぎり弁当	お菓子
05	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,青菜の卵和え,三色サラダ	ミルク,蒸しケーキ
08	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	マーボー丼,もやしとわかめのナムル,ツナポテト	ミルク,スコーン
09	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ホキノ磯辺揚げ,コーンの中華サラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,バナナ
10	水	麦茶,たべっこどうぶつ	しょうゆスパゲティ,千種焼き,キャベツサラダ	コンブレークヨーグルト
11	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏のレモン揚げ,マカロニサラダ,切干大根の旨煮	ミルク,ジャムパン
12	金	麦茶,とんがりコーン	親子丼,じゃがベーコン,きのこのサラダ	ミルク,パウンドケーキ
15	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,小松菜のおかか和え	ミルク,クッキー
16	火	麦茶,アスパラガス	御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,チキンサラダ,ひじきの五目煮	ミルク,ホットケーキ
17	水	麦茶,たべっこどうぶつ	うめ御飯,松風焼き,パンサンス	ミルク,バナナココアケーキ
18	木	麦茶,ビスケット	カレーうどん,粉ふき芋,ブロッコリーのごま酢和え	ミルク,シュガーパン
19	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のから揚げ,きんぴらごぼう,彩りお浸し	ミルク,ドーナツごまわり
22	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,肉団子のケチャップ煮,きやべつの胡麻マヨネーズ和え,ブロッコリーのおかか和え	ブルーチェー
23	火	麦茶,アスパラガス	中華どんぶり,厚焼き卵,もやしのナムル	ミルク,マカロニきな粉
24	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ポテトサラダ,キャベツの甘酢炒め	ミルク,甘食
25	木	麦茶,ビスケット	カレーライス,サラダ,福神漬	ミルク,卵サンド
26	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,切干大根のサラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,お焼き
29	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,筑前煮,ほうれん草の胡麻和え,花野菜のサラダ	ミルク,マドレーヌ
30	火	麦茶,アスパラガス	鶏飯,おからのつくね煮,もやしの彩り和え,ひじきゴマネーズ	ミルク,ポテトフライ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	530	21.1	16.1	208	2.1	193	0.27	0.41	23	4.6	1.8
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	92	92	101	80	84	91	87	114	105	128	113
3才未満児	456	17.8	13.9	197	1.7	145	0.21	0.36	17	3.7	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	96	109	93	74	77	84	129	85	112	93

## もいのキッチンだよ!

2026. 6

梅雨の季節になりました。気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて、いっぱい遊んで、元気に過ごしていきたいですね。給食では、栄養たっぷりのメニューを取り入れながら楽しい給食時間を届けていきたいと思ひます。



### 【よく噛んで虫歯予防】

6月は虫歯予防月間です。好き嫌いなくしっかり食べることや、よく噛んで食べることは、健康な歯を育てる大切な習慣です。園では、たちばな・くるみ組さんが毎日フッ素うがいをしています。「よく噛む」「きちんと歯を磨く」を大切に、丈夫な歯と体作りにつなげていきたいとおもひます。



### 【アレルギー及び嗜好調査について】

本日、アレルギー及び嗜好調査票を配布しました。ご家庭での食事の様子・アレルギーに関する調査についてお答えいただき、6月5日(金)までに提出をお願いします。

### ★根菜とひき肉のオイスター炒め★

【噛み応えのある根菜を取り入れたメニューです】 大人4人分

レンコン80g ごぼう60g 酢少々 豚ひき100g 人参80g きくらげ40g にら20g  
根菜葱20g にんにく3g 生姜少々 塩胡椒少々 油少々 ごま油5g

※合わせ調味料※ オイスターソース5g 醤油8g 酒20g

～作り方～

1. きくらげは水でもどす。にんにく・生姜・ねぎはそれぞれみじんぎりに切る。にらは4cm・ねぎは輪切りに切る。
2. 人参・れんこんは半月に切り、れんこんは酢水にさらす。ごぼうは斜め薄切りにして酢水にさらす。
3. 合わせ調味料をあわせる。
4. フライパンにごま油を熱しにんにく・しょうが・ねぎを入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら、根菜・人参を入れ炒め、きくらげ・にらを入れさらに炒める。
5. 調味料を加え全体に味がなじんだら完成。(味調整する場合は、オイスターソースをちょい足ししてみてね)