



6月給食予定献立表



2026年(令和8年)
釧路市こども育成課保育係

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上児 の望まし い主食
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ	
1	月	白菜のみそ汁	五目焼	ほうれん草と人参の磯和え トマト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
2	火	ポテトスープ	タラのフライタルタルソース	白菜と小松菜なめ苺あえ 胡瓜の酢の物	ｷｳｲﾙｰﾂ	牛乳 ★きなこラスク	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
3	水	玉葱と麩のみそ汁	豚肉と白菜の味噌炒め	かぼちゃとコーンのクリーム和え 落の炒め煮	オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
4	木	はんぺんスープ	とり肉のパン粉焼き	ほうれん草ともやししょう油ﾌﾗｲ 炒り卵	バナナ	★ココアプリン クラッカー	わかめごはん	番茶 バナナ ごはん
5	金	ラーメン汁	麻婆豆腐	枝豆	ﾊﾟｲｯﾌﾟﾙ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 オレンジ ごはん
6	土	ちゃんぽん風うどん汁		プリン	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
8	月	にらと卵のみそ汁	ツナハンバーグ	キャバツの昆布サラダ コーン	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
9	火	もやしのみそ汁	酢豚	南瓜の甘煮 小松菜の納豆和え	ｷｳｲﾙｰﾂ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
10	水	小松菜と人参のみそ汁	さんまの甘露煮	さつま芋のレモン煮 中華風サラダ	オレンジ	牛乳 ★かぼちゃクッキー	枝豆ごはん	牛乳 キウイ ごはん
11	木	かぶのスープ	あさりのかき揚げ	じゃが芋のミルク煮 たたき胡瓜	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
12	金	チンゲン菜のクリームスープ	豚肉のおろしソース	キャバツのおかかあえ ちらしｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞｲ	ﾊﾟｲｯﾌﾟﾙ	★フルーツヨーグルト クラッカー	ごはん	番茶 オレンジ ごはん
13	土	野菜たっぷりうどん		ヨーグルト(ﾖｸﾙﾄ元気)	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
15	月	豆苗と麩のみそ汁	タンドリーチキン	さつま芋のひじき煮 トマト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
16	火	春雨スープ	米粉のポテトグラタン	人参としらすのきんぴら アスパラのおかかあえ	ｷｳｲﾙｰﾂ	牛乳 ★ホットケーキ	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
17	水	キャバツと油揚げのみそ汁	豚肉のケチャップ焼き	ひじきのマリネ 枝豆	オレンジ	牛乳 ★ロッククッキー	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
18	木	わかめスープ	ざんぎ	ポテトサラダ トマト	ゼリー	牛乳 おかし	ピビンバ炒め丼	牛乳 バナナ ◎ いません
19	金	えのきのみそ汁	鮭のバンバンジー焼	胡瓜と人参のおかか和え 切干大根のカレー炒め	ﾊﾟｲｯﾌﾟﾙ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
20	土	あっさりスパゲティ		気になる野菜ｼﾞｬｰｽ(ﾌﾞﾗｯｸﾞ ﾚｯﾄ)	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
22	月	白菜のみそ汁	照り焼きのりチキン	昆布とごぼうのきんぴら 小松菜とツナの酢みそ和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
23	火	つくね団子汁	さばのソース焼き	ほうれん草おひたし ひじきの煮物	ｷｳｲﾙｰﾂ	クラッカー ★ミルクゼリー	ごはん	番茶 オレンジ ごはん
24	水	いろいろ野菜カレー		大根の華風サラダ チーズ	オレンジ	牛乳 ★ごまドーナツ	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
25	木	じゃが芋と油揚げのみそ汁	ごまつくね	パプリカと胡瓜のマリネ 小松菜のおかかあえ	バナナ	牛乳 おかし	塩こんぶごはん	牛乳 バナナ ごはん
26	金	もやしのみそ汁	豚肉のつけ焼き	ほうれん草のなめ苺あえ うまっｺﾘｰ	ﾊﾟｲｯﾌﾟﾙ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
27	土	五目うどん		ヨーグルト(ﾖｸﾙﾄ元気)	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
29	月	白菜のみそ汁	豚肉の生姜焼	じゃが芋ごま風味サラダ 納豆	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
30	火	ジュリアンスープ	タラの甘みそ焼き	ズッキーニ入りポークビーンズ グリーンアスパラ	ｷｳｲﾙｰﾂ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん

- ◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。
- ◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。
- ◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【6月栄養価】	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	470kcal	17.9g	15.3g	1.3g
◎3～5歳児	404kcal	18.5g	17.5g	1.5g