



6月 献立表 幼児食



今年度初めての果物
10日(水)
グレープフルーツ

○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○★→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつケーキやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2026年度 6月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1月	★ごはん ピピンパの具 韓国風ナムル わかめスープ バナナ ★牛乳	★オレンジ	☆ヨーグルト クラッカー ★プレーンヨーグルト	豚ひき肉、乾燥わかめ、飲用牛乳、元氣ヨーグルト、プレーンヨーグルト	にんにく、たまねぎ、りょくどうもやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、長ねぎ、バナナ、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、三温糖、ごま油、いりごま、クラッカー	料理酒、こいくちしょうゆ、コチュジャン、本みりん、食塩、白こしょう、水、鶏がらスープの素
2火	★ごはん ☆いわしのごま揚げ ★白身魚の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草のみそ汁 ★牛乳	★かぼちゃ	おぐらトースト 牛乳	いわし、ホキ、乾燥わかめ、厚揚げ、飲用牛乳、つがあん	しょうが、キャベツ、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ	うるち米、大豆油、いりごま、上新粉、三温糖、食パン	料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、煮干しだし、みそ、水
3水	★ごはん かぶとコーンの豆乳スープ フレンチサラダ ツナふりかけ オレンジ ★牛乳	★のり塩せんべい	カレーちまき 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	たまねぎ、コーン缶、かぶ、キャベツ、レタス、きゅうり、トマト、パレンシアオレンジ、干しいたけ、長ねぎ、グリーンピース、にんじん	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖、いりごま、のり塩せんべい、もち米	水、食塩、コンソメ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、カレー粉、料理酒
4木	★ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ 野菜スープ ★牛乳	★バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、飲用牛乳、木綿豆腐、調製豆乳	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こまつな、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、いりごま、中力粉、三温糖、大豆油	食塩、こいくちしょうゆ、カレー粉、穀物酢、白こしょう、コンソメ、水、ベーキングパウダー
5金	★ごはん 冷やし中華 いんげんのごま和え バナナ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	ツナ缶、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、きな粉、調製豆乳	にんじん、コーン缶、干しいたけ、きゅうり、モロッコいんげん、ほうれんそう、バナナ	うるち米、中華めん、三温糖、ごま油、すりごま、上新粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、水、ベーキングパウダー
8月	★ごはん 鶏のみそ焼き 小松菜のおかか和え ワンタンスープ バナナ ★牛乳	★新じゃが芋	にらせんべい 牛乳	鶏もも肉、かつお節、豚ひき肉、飲用牛乳	しょうが、こまつな、りょくどうもやし、にんじん、キャベツ、長ねぎ、バナナ、にら	うるち米、三温糖、ごま油、ワフルの皮、じゃがいも、中力粉、いりごま、サラダ油	みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、水
9火	★ごはん 鮭の照り焼き ひじきと厚揚げの炒り煮 キャベツのみそ汁 ★牛乳	★オレンジ	☆ごま団子 牛乳 ★ごまおにぎり	さけ、焼き竹輪、厚揚げ、干しひじき、高野豆腐、飲用牛乳	にんじん、さやえんどう、キャベツ、りょくどうもやし、パレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、上新粉、白玉粉、すりごま、いりごま	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、みそ、水
10水	★ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け グレープフルーツ ★牛乳	★きゅうり	のり塩せんべい りんごジュース	豚ひき肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、コーン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬け、らっきょう、グレープフルーツ、りんごジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、のり塩せんべい	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水、食塩
11木	★ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	蒸かし芋 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、乾燥わかめ、木綿豆腐、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、干しいたけ、青ピーマン、はくさい、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、すりごま、じゃがいも	こいくちしょうゆ、コンソメ、水、マヨドレ、煮干しだし、食塩
12金	★ごはん 和風スパゲティ アスパラサラダ オレンジ ★牛乳	★バナナ	人参ツナおにぎり 牛乳	ベーコン、飲用牛乳、ツナ缶	にんにく、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、りょくどうもやし、ぶなしめじ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、トマト、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、ごま油、いりごま	食塩、白こしょう、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、穀物酢、料理酒
15月	★ごはん ピピンパの具 韓国風ナムル わかめスープ バナナ ★牛乳	★オレンジ	韓国のおやつ「ファチエ」 ☆おかし	豚ひき肉、乾燥わかめ、飲用牛乳	にんにく、たまねぎ、りょくどうもやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、長ねぎ、バナナ、パレンシアオレンジ、パイナップル缶、黄桃缶、オレンジジュース	うるち米、サラダ油、三温糖、ごま油、いりごま、ゼリーの素(ぶどう)、ゼリーの素(青りんご)、おかし	料理酒、こいくちしょうゆ、コチュジャン、本みりん、食塩、白こしょう、水、鶏がらスープの素
16火	★ごはん ☆いわしのごま揚げ ★白身魚の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草のみそ汁 ★牛乳	★かぼちゃ	おぐらトースト 牛乳	いわし、ホキ、乾燥わかめ、厚揚げ、飲用牛乳、つがあん	しょうが、キャベツ、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ	うるち米、大豆油、いりごま、上新粉、三温糖、食パン	料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、煮干しだし、みそ、水
17水	★ごはん かぶとコーンの豆乳スープ フレンチサラダ ツナふりかけ オレンジ ★牛乳	★のり塩せんべい	ゆかりおにぎり 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	たまねぎ、コーン缶、かぶ、キャベツ、レタス、きゅうり、トマト、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖、いりごま、のり塩せんべい	水、食塩、コンソメ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、ゆかり

18	★ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ 野菜スープ ★牛乳	★バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、飲 用牛乳、木綿豆腐、調製豆乳	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン缶、にんじん、こ まつな、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 いりごま、中力粉、三温糖、大豆 油	食塩、こいくちしょう ゆ、カレー粉、穀物 酢、白こしょう、コンソ メ、水、ベーキングパ ウダー
19	★ごはん 冷やし中華 いんげんのごま和え バナナ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	ツナ缶、飲用牛乳、プレーンヨー グルト、きな粉、調製豆乳	にんじん、コーン缶、干しいた け、きゅうり、モロッコいんげん、 ほうれんそう、バナナ	うるち米、中華めん、三温糖、ごま 油、すりごま、上新粉	こいくちしょうゆ、穀 物酢、水、ベーキング パウダー
22	★ごはん 鶏のみそ焼き 小松菜のおかか和え ワンドンスープ バナナ ★牛乳	★新じゃが芋	にらせんべい 牛乳	鶏もも肉、かつお節、豚ひき肉、 飲用牛乳	しょうが、こまつな、りょくどうも やし、にんじん、キャベツ、長ね ぎ、バナナ、にら	うるち米、三温糖、ごま油、ワナン トの皮、じゃがいも、中力粉、いり ごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こ いくちしょうゆ、鶏が らスープの素、食塩、 水
23	★ごはん 鮭の照り焼き ひじきと厚揚げの炒り煮 キャベツのみそ汁 ★牛乳	★オレンジ	☆ごま団子 牛乳 ★ごまおにぎり	さけ、焼き竹輪、厚揚げ、干しひじ き、高野豆腐、飲用牛乳	にんじん、さやえんどう、キャベ ツ、りょくどうもやし、パレンシア オレンジ	うるち米、三温糖、サラダ油、じゃ がいも、上新粉、白玉粉、すりご ま、いりごま	料理酒、こいくちし ょうゆ、本みりん、煮干 しだし、米みそ、水
24	★ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け グレープフルーツ ★牛乳	★きゅうり	あじさいゼリー ☆おかき	豚ひき肉、牛乳、飲用牛乳、プ レーンヨーグルト	にんにく、しょうが、コーン缶、た まねぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、福神漬、らっきょう、グ レープフルーツ、黄桃缶、パイナップ ル缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、ゼ リーの素(ぶどう)、おかき	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水、食塩
25	★ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	蒸かし手 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、乾燥わかめ、 木綿豆腐、飲用牛乳、プレーン ヨーグルト	にんじん、干しいたけ、青ピーマ ン、はくさい、たまねぎ、ごぼう、 きゅうり、えのきたけ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、 ごま油、すりごま、じゃがいも	こいくちしょうゆ、コ ンソメ、水、マヨドレ、 煮干しだし、食塩
26	★ごはん 和風スパゲティ アスパラサラダ オレンジ ★牛乳	★バナナ	人參ツナおにぎり 牛乳	ベーコン、飲用牛乳、ツナ缶	にんにく、たまねぎ、青ピーマン、 にんじん、りょくどうもやし、ぶな しめじ、アスパラガス、キャベツ、 きゅうり、トマト、パレンシアオレ ンジ、バナナ	うるち米、スパゲッティ、オリーブ 油、ごま油、いりごま	食塩、白こしょう、鶏 からスープの素、こい くちしょうゆ、穀物 酢、料理酒
29	★ごはん ピピンパの具 韓国風ナムル わかめスープ バナナ ★牛乳	★オレンジ	韓国のおやつ「ファチェ」 ☆おかき	豚ひき肉、乾燥わかめ、飲用牛乳	にんにく、たまねぎ、りょくどうも やし、にんじん、ほうれんそう、こ まつな、長ねぎ、バナナ、パレンシ アオレンジ、パイナップル缶、黄桃 缶、オレンジジュース	うるち米、サラダ油、三温糖、ごま 油、いりごま、ゼリーの素(ぶど う)、ゼリーの素(青りんご)、おか き	料理酒、こいくちし ょうゆ、コチュジャン、 本みりん、食塩、白こ しょう、水、鶏から スープの素
30	★ごはん ☆いわしのごま揚げ ★白身魚の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草のみそ汁 ★牛乳	★かぼちゃ ★牛乳	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	いわし、ホキ、乾燥わかめ、厚揚 げ、飲用牛乳	しょうが、キャベツ、きゅうり、か ぶ、ほうれんそう、にんじん、えの きたけ、かぼちゃ、ぶどうとりん ごのジュース	うるち米、大豆油、いりごま、上新 粉、三温糖、サラダせんべい	料理酒、こいくちし ょうゆ、穀物酢、食塩、 煮干しだし、米みそ

6月の行事食は『カレーちまき』です。ちまきには邪気を払うなどの由来があり縁起の良い食べ物です。

お知らせ

昨今、食材費等の物価高騰が続いておりますが、給食提供の内容は、栄養価は確保しながら、質は落とさず献立を工夫し、献立表の見直しを行っておりますので、ご承知おきください。

***3歳以上児の主食(ご飯)について**

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。



<パンをご持参するご家庭へ>

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

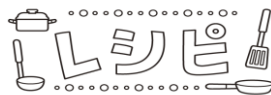
***窒息につながりやすい食材について**

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮



にらせんべい

須坂の郷土食です。

昔からおやつに食べられていました。

材料 4人分

- にら 40g
- 中力粉 60g
- 水 大さじ2
- みそ 小さじ1
- 白いりごま 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- 油 小さじ1/2

作り方

- ① にらは食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに油以外の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、温める。
- ④ ②を薄く流し入れて、両面焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

☆6月の給食平均栄養量☆

	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	kcal	g	g	mg	mg	g
目 標 量	1～2	479	19.8	13.3	214	2.0	1.3
	3～5	401	20.9	15.6	256	2.2	1.6
平 均 栄 養 量	1～2	497	20.1	15.9	300	1.8	1.5
	3～5	389	18.4	17.2	270	2.1	1.7