



# 2026年06月 献立表



「28大アレルゲン」の項目は本献立のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 プレミアム

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン	赤			その他	栄養価	おやつ 午前 午後	
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える				
1	15	月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き だいこんとにんじんのツナ和え みそ汁(高野豆腐・にら) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 乳 豚肉 オレンジ小麦	鶏もも肉★ ツナ 水煮缶 高野豆腐★ みそ(淡色辛みそ)★	米 油 マーメレードジャム★ マスカットゼリー	たまねぎ だいこん にんじん にはら	しょうゆ★ 酢 食塩 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー: 249kcal たんぱく質: 11.3g 脂質: 4.4g 炭水化物: 42.1g カルシウム: 26mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 ビスケット
2	16	火	ごはん チャーハン(キャベツ・にんじん) こまつなとしめじのナムル 中華スープ(生揚げ・ねぎ) バナナ	大豆 豚肉 乳 小麦 小豆 バナナ 牛肉 鶏肉 セラチン	豚肉(もも)★ 生揚げ★ 牛乳★	米 ほうろこ ごま油★ 白いりごま★	キャベツ にんじん おろし しょうが おろし しんにく こまつな しめじ 切干大根 ねぎ バナナ★	しょうゆ★ 中華だし 食塩	エネルギー: 283kcal たんぱく質: 10.9g 脂質: 6.2g 炭水化物: 47.7g カルシウム: 94mg 食塩相当量: 1.0g	牛乳 せんべい
3	17	水	ごはん さばと野菜の甘酢漬け ちくわの磯辺焼き みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜)	大豆 乳 さば 小麦	さば★ 竹輪★ あおのり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ スタンプ調味料 ジャがいも	しょうが たまねぎ 赤ピーマン チンゲンサイ	酒 みりん 酢 しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) ココア	エネルギー: 298kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 10.0g 炭水化物: 42.5g カルシウム: 21mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 コーンフレーク
4	18	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(もやし・わかめ)	大豆 鶏肉 乳 豚肉 小麦 牛肉 セラチン	鶏むね★ 挽きわり納豆★ カットわかめ みそ(淡色辛みそ)★	米 ごま油★ 白いりごま★ 砂糖	ねぎ おろしにんにく ほうれん草 にんじん もやし	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) 中華だし	エネルギー: 221kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 3.1g 炭水化物: 37.1g カルシウム: 45mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 サブレ
5	19	金	夏野菜カレー キャベツとだいこんのフレンチサラダ たまねぎたっぷりスープ	大豆 豚肉 乳 小麦 セラチン 鶏肉	豚肉(もも)★	米 油 砂糖	かぼちゃ スズキ にんじん おろしにんにく キャベツ だいこん たまねぎ コーン パセリ粉	カレールウ 酢 食塩 コンソメ★	エネルギー: 270kcal たんぱく質: 8.4g 脂質: 7.4g 炭水化物: 44.6g カルシウム: 35mg 食塩相当量: 1.4g	麦茶 クッキー
8	22	月	ごはん ぶり大根 きゅうりとにんじんのゆかり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	大豆 乳 小麦 さば	調整豆乳★ ぶり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖	しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ みりん 食塩 かつおだし汁 しそ ふりかけ かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー: 246kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 6.2g 炭水化物: 40.1g カルシウム: 26mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 サブレ
9	23	火	ロールパン ポークチャップ こまつなとにんじんの洋風サラダ コンソメスープ(きのこ・ベーコン) マスカットゼリー	大豆 豚肉 乳 小麦 ごま りんご 鶏肉 牛肉 セラチン	豚肉(もも)★ ベーコン★ 牛乳★	ロールパン★ 片栗粉 油 マスカットゼリー ごま油★	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ エリンギ パセリ粉 ミックスベジタブル	ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 酒 酢 コンソメ★ 食塩 中華だし の素★	エネルギー: 217kcal たんぱく質: 11.4g 脂質: 8.4g 炭水化物: 25.3g カルシウム: 73mg 食塩相当量: 0.9g	牛乳 おにぎり
10	24	水	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) ほうれん草と切干のり すまし汁(ごぼう・葉ねぎ) メロン	大豆 鶏肉 乳 小麦	生揚げ★ 鶏ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 焼きのり	米 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 切干大根 ごぼう 葉ねぎ メロン	食塩 かつおだし汁 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー: 261kcal たんぱく質: 10.0g 脂質: 6.5g 炭水化物: 42.6g カルシウム: 110mg 食塩相当量: 0.8g	麦茶 せんべい
11	25	木	ミートスパゲッティ キャベツとパプリカのツナサラダ 豆乳ポタージュ(アスパラ・じゃがいも)	大豆 豚肉 乳 小麦 りんご 鶏肉	豚ひき肉★ ツナ 水煮缶	スパゲッティ★ 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ 黄ピーマン アスパラガス クリームコーン パセリ粉	ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 食塩 コンソメ★ 酒	エネルギー: 253kcal たんぱく質: 11.5g 脂質: 6.8g 炭水化物: 40.2g カルシウム: 62mg 食塩相当量: 1.2g	麦茶 マカロニきんこ
12		金	ごはん 鶏の野菜あんかけ かぼちゃとハムのマヨサラダ みそ汁(生揚げ・だいこん)	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 りんご	鶏もも肉★ ハム★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ スタンプ調味料★	にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ かぼちゃ パセリ粉 だいこん ぶどうジュース りんごジュース★	かつおだし汁 食塩 かつお・昆布だし(粉末) しょうゆ★	エネルギー: 272kcal たんぱく質: 12.0g 脂質: 6.5g 炭水化物: 44.4g カルシウム: 41mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 フルーチェ
19		金	夏野菜カレー だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(赤パプリカ・キャベツ)	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉	豚肉(もも)★ カットわかめ 牛乳★ ベーコン★	米 油 砂糖 小麦粉★	かぼちゃ スズキ にんじん おろしにんにく だいこん 赤ピーマン キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉	カレールウ 酢 しょうゆ★ コンソメ★ 食塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 255kcal たんぱく質: 8.0g 脂質: 6.7g 炭水化物: 42.8g カルシウム: 33.0mg 食塩相当量: 1.4g	麦茶 せんべい
26		金	コーンライス 宮崎県: チキン南蛮 フロッキーとにんじんのおかか みそ汁(ごぼう・豆腐)	大豆 鶏肉 小麦 乳	鶏もも肉★ 削り節 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 マヨネーズ スタンプ調味料★	コーン おろししょうが たまねぎ パセリ粉 フロッキー にんじん ごぼう	食塩 しょうゆ 酒 しょうゆ★ 酢 かつお・昆布だし(粉末) ベーキングパウダー	エネルギー: 273kcal たんぱく質: 11.7g 脂質: 7.0g 炭水化物: 43.0g カルシウム: 35.0mg 食塩相当量: 1.4g	麦茶 せんべい
29		月	ごはん 鶏とだいこんの煮物 にんじんしりしり みそ汁(高野豆腐・にら) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 乳 豚肉 小麦	鶏もも肉★ ツナ 水煮缶 高野豆腐★ みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 油 マスカットゼリー	だいこん しめじ にんじん にはら	かつお・昆布だし(粉末) しょうゆ★ みりん	エネルギー: 238kcal たんぱく質: 10.9g 脂質: 3.3g 炭水化物: 41.6g カルシウム: 23mg 食塩相当量: 0.9g	麦茶 プリン
30		火	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) キャベツとにんじんのナムル みそ汁(なめこ・ねぎ) バナナ	大豆 豚肉 乳 小麦 バナナ	木綿豆腐★ 豚肉(もも)★ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 ごま油★ 白いりごま★	こまつな キャベツ にんじん なめこ ねぎ バナナ★	食塩 酒 しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー: 290kcal たんぱく質: 13.3g 脂質: 7.6g 炭水化物: 44.5g カルシウム: 112mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 ホットケーキ

梅雨の季節になりました。気温や湿度の変化に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。  
今月の食育のテーマ食材は「たまねぎ」です。たまねぎは、おかずや汁物などさまざまな料理に登場します。  
「今日のたまねぎはどこかな?」と探しながら、楽しく食べてみてください。  
26日は、宮崎県の郷土料理である「チキン南蛮」を取り入れています。みんなでモリモリ食べましょう。

2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。  
★ピカピカメニュー  
食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。  
★チャレンジメニュー  
食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。  
※仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。

	目標値	月平均値(おやつ含む)
エネルギー	460kcal	254kcal
タンパク質	18.0g	11.1g
脂質	14.0g	6.2g
炭水化物	67.0g	40.8g
カルシウム	213mg	50mg
食塩相当量	1.4g	1.0g