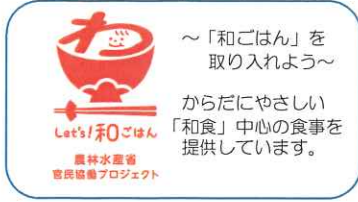


2026年6月ランチメニュー(3歳児以上)

今月の栄養量
 エネルギー：538kcal
 たんぱく質：21.3g
 脂質：14.8g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・春大根
 ・梅干し
 ・セロリ
 ・パイナップル
 ・新茶



寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
麦ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき納豆 大根とほうれん草の味噌汁 お好み焼き 牛乳	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの磯和え 南瓜と豆腐の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ じゃが芋ともやしのスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	☆虫歯予防デー献立☆ 発芽玄米ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 小松菜のしらす和え わかめと玉葱のすまし汁 麩のラスクとおしゃぶり昆布 牛乳	キッドピクスありません きつねうどん キャベツの甘酢和え パイナップル おにぎりとしぱーの甘辛煮 牛乳	ウイナーピラフ 具だくさんスープ 満月ボン 牛乳
8	9	10	11	12	13
チキン南蛮 いんげんのおかか和え 麩とわかめの味噌汁 ぶどうゼリーとウエハース 牛乳	麦ごはん 肉じゃが もやしの酢の物 しめじと小松菜の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	クロムツの照り焼き セロリとツナのごま和え 豆乳味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	アマランサスごはん 肉野菜炒め トマトとブロッコリーの彩りサラダ ほうれん草とえのきのスープ 五平もちと食べる煮干し 牛乳	体育遊び SDGs 大豆ミートカレーライス ひじきサラダ 黄桃缶 きな粉トースト 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 ビスコ 牛乳
15	16	17	18 避難訓練	19	20
麦ごはん カラフトししゃものパン粉焼き ポテトサラダ 小松菜と人参のスープ ポップコーン 牛乳	麻婆厚揚げ もやし中華和え 玉子スープ きな粉マカロニ 牛乳	醤油ラーメン 春大根サラダ パイン缶 かやくおにぎりと食べる煮干し 牛乳	☆食育：梅干し(しそ)☆ 梅ごはん 鶏肉の塩麹焼き 人参しりしり そうめんの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	キッドピクス 肉豆腐 いんげんのごま和え 麩とほうれん草の味噌汁 カレーポテト 牛乳	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 エースコイン 牛乳
22	23	24	25	26	27
SDGs ピーチシャーケのカレー揚げ 小松菜の煮浸し 大根と麩の味噌汁 バインヨーグルトとばかうけ お茶	歯科検診 ☆食体験：ピーマンの種取り☆ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ あけみさんの玉葱スープ クッキーと食べる煮干し 牛乳	チンジャオロース 切干大根ナムル 中華スープ フレンチトースト 牛乳	☆プール開き 麦ごはん 豆腐入り玉子焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え モロヘイヤともやしの味噌汁 おにぎりと食べる煮干し 煎茶(つくし組～幼児) 牛乳	体育遊び ☆お米丸とご当地めぐり☆ 豚肉のバラ焼き風 ほうれん草の塩麹和え かけ風汁 バナナケーキ 牛乳	ひじきチャーハン 具だくさんスープ 雪の宿 牛乳
29	30				
白身魚の煮付け 白菜のゆかり和え うす揚げと玉葱の味噌汁 コーンフレークと食べる煮干し 牛乳	みなづき はらえ 水無月の祓 夏越しごはん(かき揚げ丼) ブロッコリーのおかか和え 小松菜と豆腐のすまし汁 水無月 乳児まで：わかめおにぎり 牛乳				