



令和8年6月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
1	月	せんべい 牛乳	豆腐の変わり揚げ じゃこサラダ 牛乳 ごはん	絞り豆腐、ツナ缶、卵、乾燥パセリ、片栗粉、スキムミルク、塩、油、ケチャップ キャベツ、胡瓜、人参、じゃこ、油、砂糖、醤油、酢、ごま油 牛乳 米	チーズ(鉄分入り) クラッカー 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g
2	火	コーンフレーク 牛乳	肉団子のコーン蒸し ほうれん草の海苔和え オレンジ 牛乳 ごはん	豚挽肉、玉葱、生姜、塩、醤油、酒、片栗粉、コーン ほうれん草、もやし、焼きのり、醤油、水、かつお節 オレンジ 牛乳 米	もちもちかぼちゃ <small>南瓜、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、塩</small> 麦茶	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.2 g
3	水	せんべい 牛乳	千草焼き 即席漬け えのきのみそ汁 わかめごはん	卵、豚挽肉、人参、玉葱、椎茸、ピーマン、油、砂糖、塩 大根、胡瓜、塩 えのき茸、オクラ、みそ、煮干し、水 米、わかめご飯の素	キャロット蒸しパン <small>蒸しパンの素、人参ジュース、スキムミルク</small> 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
4	木	ヨーグルト 麦茶	八宝菜 さつまいものレモン煮 牛乳 ごはん	<small>豚もも肉、さつまいも(卵・乳・小麦不使用)、なると(卵・乳・小麦不使用)、人参、キャベツ、椎茸、ゆでたけのこ、玉葱、空麦、グリーンピース、油、中華だし、醤油、みりん、片栗粉</small> さつまいも、レモン汁、砂糖、塩 牛乳 米	ちんすこう(うるま市産) 小麦粉、きび砂糖、油 麦茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 0.8 g
5	金	ビスケット 牛乳	魚のムニエル ブロッコリーサラダ コーンポタージュ パン	鮭、塩・胡椒、小麦粉、バター、レモン汁 ブロッコリー、トマト、玉葱、ロースハム(卵・乳・小麦不使用)、酢、油、塩・胡椒 コーン(うらごし)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩・胡椒、乾燥パセリ パン	水ようかん こしあん(生)、水、粉寒天 せんべい 麦茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
6	土	せんべい 牛乳	麻婆春雨 きゅうりの中華漬け 牛乳 ごはん	乾燥春雨、豚挽肉、椎茸、人参、ゆでたけのこ、チンゲン菜、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉、いりごま 胡瓜、塩、砂糖、醤油、酢、ごま油、いりごま 牛乳 米	グレープフルーツ せんべい 麦茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
8	月	せんべい 牛乳	鶏肉の照り焼き 卵の花の炒り煮 大根のみそ汁 ごはん	鶏もも肉、醤油、みりん、砂糖 おから、ねぎ、牛蒡、人参、つきこんにゃく、油、砂糖、醤油 大根、大根の葉、しめじ、みそ、煮干し、水 米	パインケーキ <small>ホットケーキ粉、卵、牛乳、パイン缶、バター</small> 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
9	火	ヨーグルト 麦茶	南瓜のグラタン トマトサラダ 牛乳 パン	南瓜、バター、豚挽肉、玉葱、油、塩・胡椒、小麦粉、水、ケチャップ、チーズ トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩・胡椒、乾燥パセリ 牛乳 パン	枝豆おにぎり <small>米、混ぜごはんの素、むき枝豆(国産)</small> 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
10	水	ビスケット 麦茶	煮魚 ごまあえ 牛乳 ごはん	魚、砂糖、醤油、生姜、酒 青菜、もやし、人参、砂糖、醤油、すりごま 牛乳 米	ココア揚げパン コッペパン、ミルクココア、油 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.2 g
11	木	せんべい 牛乳	豚肉の味噌焼き ドイツ風ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ ごはん	豚ロース肉、玉葱、プレーンヨーグルト、みそ、生姜、みりん じゃが芋、玉葱、ウインナー(卵・乳・小麦不使用)、ピーマン、酢、油、塩・胡椒 キャベツ、人参、ベーコン(卵・乳・小麦不使用)、コンソメ、塩・胡椒、水 米	オレンジ おかし 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
12	金	クラッカー 牛乳	キーマカレー ごぼうサラダ 牛乳 ナン	合挽肉、玉葱、人参、にんにく、生姜、油、トマト缶、カレールー、ケチャップ、塩・胡椒、プレーンヨーグルト 牛蒡、人参、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ(卵・乳・小麦不使用)、酢、ごまドレッシング(卵・乳・小麦不使用) 牛乳 ナン	キャラメルプリン キャラメルプリンの素、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g
13	土	せんべい 牛乳	豚肉と生揚げの味噌炒め バナナ 牛乳 ごはん	豚もも肉、醤油、酒、ピーマン、生揚げ、キャベツ、玉葱、人参、油、みそ、砂糖、醤油、片栗粉 バナナ 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 0.9 g
15	月	せんべい 麦茶	【県民の日献立】 餃子 干瓢のごま酢和え 中華卵スープ 県民の日ゼリー ごはん	餃子、油 胡瓜、干瓢、人参、油揚げ、すりごま、酢、砂糖、醤油、塩 卵、にら、えのき茸、水、中華だし、塩・胡椒 県民ゼリー 米	お麩のラスク 麩、バター、グラニュー糖 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g
16	火	ヨーグルト 麦茶	鶏肉の五目炒め さわやか漬け 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、塩、片栗粉、ごま油、つきこんにゃく、しめじ、人参、ゆでたけのこ、さやいんげん、ごま油、中華だし、砂糖、醤油、片栗粉、水 大根、胡瓜、人参、塩、レモン汁、砂糖 牛乳 米	いももち じゃが芋、片栗粉、バター、塩 麦茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g



令和8年6月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
17	水	コーンフレーク 牛乳	焼き魚 刻み昆布の煮付け ごさんこ汁 ごはん	ほっけ、塩 刻みこんぶ、油揚げ、人参、油、砂糖、醤油 豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、もやし、コーン、にんにく、油、みそ、水、かつお節、バター 米	マドレーヌ <small>小麦粉、砂糖、卵、バター、レモン汁、ベーキングパウダー</small> 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
18	木	ビスケット 牛乳	テリコンカン マカロニサラダ 牛乳 パン	<small>ゆで大豆、合挽肉、ベーコン(卵・乳・小麦不使用)、玉葱、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース、トマト缶、油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、塩、胡椒、砂糖</small> マカロニ、人参、胡瓜、ロースハム(卵・乳・小麦不使用)、マヨネーズ(卵・乳・小麦不使用)、酢、塩、胡椒 牛乳 パン	フルーツヨーグルト <small>プレーンヨーグルト、バナナ、パイン缶、みかん缶</small> 麦茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
19	金	せんべい 牛乳	【食育の日】 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、醤油、生姜、片栗粉、油 キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩、胡椒 牛乳 米	米粉のタルト お米deタルト 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.1 g
20	土	せんべい 牛乳	ポークカレー スティックきゅうり 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、カレールウ(卵・乳・小麦不使用) 胡瓜、塩 牛乳 米	オレンジ せんべい 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
22	月	ビスケット 牛乳	肉じゃが おかか和え 牛乳 ごはん	牛もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、糸こんに、油、砂糖、醤油、酒 キャベツ、青菜、人参、醤油、かつお節 牛乳 米	ジャムサンド 食パン、ジャム 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g
23	火	ヨーグルト 麦茶	ジャージャー麺 もやしのナムル バナナ 牛乳	生中華めん、豚挽肉、玉葱、人参、生姜、油、みそ、酒、醤油、みりん、中華だし、水、片栗粉、いりごま もやし、胡瓜、人参、ごま油、砂糖、酢、醤油 バナナ 牛乳	焼きおにぎり 米、かつお節、醤油、みりん、醤油 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
24	水	せんべい 牛乳	魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ 牛乳 ごはん	かれい、塩、小麦粉、油、玉葱、人参、えのき草、ピーマン、砂糖、酢、醤油、片栗粉、水、かつお節 南瓜、胡瓜、人参、マヨネーズ(卵・乳・小麦不使用)、酢、塩、胡椒 牛乳 米	ドーナツ <small>小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、バター、油、粉砂糖</small> 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g
25	木	コーンフレーク 牛乳	チキンピカタ ブロッコリーのだし醤油あえ 野菜スープ パン	鶏むね肉、塩、胡椒、小麦粉、卵、油、ケチャップ ブロッコリー、醤油、水、かつお節 キャベツ、玉葱、もやし、人参、ウインナー(卵・乳・小麦不使用)、コンソメ、塩、胡椒、水 パン	スイートポテト さつまいも、バター、砂糖、牛乳、卵 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
26	金	クラッカー 牛乳	チーズはんぺんフライ ひじきサラダ 牛乳 ごはん	チーズはんぺんフライ(卵・乳・小麦含む)、油、ソース ひじき、砂糖、醤油、人参、胡瓜、キャベツ、醤油、酢、油 牛乳 米	メロン せんべい 麦茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
27	土	せんべい 牛乳	すき焼き風煮 きゅうりの土佐和え 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんに、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 胡瓜、うめ干し、かつお節 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
29	月	せんべい 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳 ごはん	木綿豆腐、豚挽肉、玉葱、椎茸、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 乾燥春雨、人参、胡瓜、ロースハム(卵・乳・小麦不使用)、醤油、酢、塩、ごま油 牛乳 米	フライドポテト じゃが芋、油、塩 麦茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
30	火	ビスケット 牛乳	マカロニきんぴら キャベツのなめたけ和え 牛乳 ごはん	マカロニ、牛蒡、人参、大根、豚もも肉、さつまいも揚げ(卵・乳・小麦不使用)、糸こんに、ごま、油、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、小松菜、人参、なめたけ、塩 牛乳 米	りんごゼリー ゼリーの素、水、りんごジュース せんべい 麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g

宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者 食丸(しょくまる)くん」



【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー525kcal、たんぱく質20.7g、脂質17.3g、食塩相当量1.6g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにやく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。19日(金)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)

※食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。