6月 幼児食献立表

令和8年　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

育心保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品) 赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	月	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 ピーマン
			コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 コーン
			きのこスープ			えのき茸 しめじ 人参
		午後おやつ	ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油	
			牛乳	牛乳		
2	火	バナナ	ご飯		白米	
			サバのゆかり焼き	サバ		トマト
			豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		キャベツ 玉ねぎ 人参 にら
			大根のみそ汁			大根 しめじ ねぎ
		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉	
			牛乳	牛乳		
3	水	パイン	ひじき入ミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト
			オーロラサラダ	卵	マヨネーズ	ブロッコリー 人参
			ワカメすまし汁	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	青菜おにぎり		白米	青菜
			カットコーン			カットコーン
4	木	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			ちくわの唐揚げ	ちくわ		ブロッコリー
			切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 にら
			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ しめじ
		午後おやつ	ゼリー		ゼリー	
			せんべい		せんべい	
5	金	バナナ	ご飯		白米	
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	
			ゴーヤーチャンプルー	ポーク 卵 木綿豆腐		ゴーヤー 玉ねぎ 人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ しめじ
		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
			牛乳	牛乳		
6	土	パイン缶	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
			鶏汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ
		午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
8	月	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
			レバーの竜田揚げ	豚レバー		
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	スイートポテト	牛乳	さつま芋 いちごジャム	
			牛乳	牛乳	砂糖 バター	
9	火	りんご	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ
			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉		切干大根 人参 にら
			じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ
		午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖	
			牛乳	牛乳		
10	水	パイン	パン		パン	
			ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
			ボイルウインナー	ウインナー		
		午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米	
			お茶			
11	木	オレンジ	ご飯		白米	
			魚の香味ごま焼き	白身魚		
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 絹さや
			豆腐のみそ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご
			牛乳	牛乳		
12	金	バナナ	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参
			ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
		午後おやつ	ジャムサンド		食パン ジャム バター	
			牛乳	牛乳		
13	土	パイン缶	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ コーン 小松菜
			ツナサラダ	ツナ缶		胡瓜 人参
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ワカメ		
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
15	月	オレンジ	ご飯		白米	
			肉豆腐	豚肉 厚揚げ		玉ねぎ 人参 ねぎ
			ポテトフライ		じゃが芋	
			白菜のみそ汁			白菜 えのき茸
		午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
			牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
16	火	りんご	コーンご飯		白米	コーン
			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	トマト
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にら
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
		午後おやつ	ごまクッキー	卵	ラード 砂糖 小麦粉	
			牛乳	牛乳	ベーキングパウダー	
17	水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			ナムル			ほうれん草 人参 もやし
			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
		午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖	
			胡瓜スティック			胡瓜
18	木		お弁当会			
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖	
			牛乳	牛乳		
19	金	ピーチ缶	もちきびご飯		白米 もちきび	
			魚フライタルタルソース	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
			かみかみあえ	しらす		人参 胡瓜 キャベツ
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトフルーツ添え	ソフールヨーグルト		みかん缶
			クラッカー		クラッカー	
20	土	パイン缶	豚そぼろ丼	豚ミンチ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ
			胡瓜とツナの和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
22	月	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉	
			もずく酢	もずく		胡瓜
			イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ		椎茸 大根 ねぎ
		午後おやつ	ツナサンド	ツナ缶	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ
			牛乳	牛乳		
24	水	バナナ	ご飯		白米	
			チキンのコーンフレーク焼き	鶏肉 粉チーズ	パン粉 コーンフレーク マヨネーズ	
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン
			キャベツスープ			キャベツ 玉ねぎ
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
25	木	オレンジ	ご飯		白米	
			ハンバーグ	豚ミンチ		玉ねぎ 人参
			白菜サラダ	ちくわ	マヨネーズ	白菜 胡瓜
			春雨のみそ汁		春雨	もやし 人参
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
26	金	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			サバの蒲揚げ	サバ		
			人参しりしり	卵 ウインナー		人参 玉ねぎ にら
			すまし汁	ワカメ		大根
		午後おやつ	お好み焼き	卵 ツナ缶	お好み焼きMIX	キャベツ 人参 ねぎ
			牛乳	牛乳		
27	土	パイン缶	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		人参 胡瓜
			豚汁	豚肉		ごぼう 大根 人参 ねぎ
		午後おやつ	黒棒 バナナ		黒棒	バナナ
			牛乳	牛乳		
29	月	りんご	麦ご飯		白米 押し麦	
			豚肉のごまみそ炒め	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン
			ビーンズサラダ	大豆		キャベツ 胡瓜 コーン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	大学芋		さつま芋 砂糖	
			牛乳	牛乳		
30	火	バナナ	ご飯		白米	
			ポテトミート焼き	合挽 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ
			ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参
			卵スープ	卵		ねぎ
		午後おやつ	南瓜蒸しパン	豆乳	ケーキMIX 砂糖	南瓜
			牛乳	牛乳		

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 6/23(火)慰霊の日でお休みです。

6月　離乳食　献立表

令和8年

育心保育園

初期（ごっくん期）5～6ヶ月　　ヨーグルト状（ペースト）
中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　　豆腐の固さ（マッシュ）
後期（かみかみ期）10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ（柔らかく刻む）

日	曜日			果物	おやつ（3回食から）
1	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツサラダマッシュ　大根スープ	オレンジ果汁	ササミ粥
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　つぶしキャベツサラダ　大根スープ	オレンジ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　キャベツサラダ　大根スープ		
2	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　野菜煮ペースト　大根スープ	バナナ果汁	人参パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　野菜つぶし煮　みそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　野菜チャンプルー煮　みそ汁		
3	水	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ブロッコリーサラダマッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁	南瓜おじや
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　つぶしブロッコリーサラダ　オニオンスープ	バナナ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ブロッコリーサラダ　オニオンスープ		
4	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　豆腐すり流し　キャベツスープ	オレンジ果汁	さつま芋おじや
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　キャベツのみそ汁	オレンジ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　魚の野菜煮　豆腐のいり煮　キャベツのみそ汁		
5	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　野菜マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	さつま芋
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　野菜のつぶし煮　豆腐のすまし汁	バナナ	パンケーキ
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　野菜の軟らか煮　豆腐のすまし汁		
6	土	初期	つぶし粥　魚のすり流し　南瓜マッシュ　大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや
		中期	全粥　魚のつぶし煮　南瓜のつぶし和え　大根のすまし汁	バナナ	南瓜スープ
		後期	軟飯　魚の煮物　南瓜煮物　大根のすまし汁		
8	月	初期	つぶし粥　野菜のすり流し　南瓜ペースト　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ササミ粥
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　南瓜つぶしサラダ　豆腐のすまし汁	オレンジ	野菜スープ
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　南瓜サラダ　豆腐のすまし汁		
9	火	初期	つぶし粥　魚のすり流し　ブロッコリーサラダマッシュ　じゃが芋スープ	りんご果汁	ササミおじや
		中期	全粥　魚のつぶし煮　ブロッコリーサラダ　みそ汁	煮りんご	大根スープ
		後期	軟飯　魚の煮つけ　ブロッコリーサラダ　みそ汁		
10	水	初期	つぶし粥　シチューすり流し　トマトペースト　オニオンスープ	バナナ果汁	トマトおじや
		中期	全粥　つぶしシチュー　つぶし野菜サラダ　すまし汁	バナナ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯　シチュー　野菜サラダ　すまし汁		
11	木	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　じゃが芋ペースト　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	りんごパンケーキ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　じゃが芋のつぶし煮　豆腐のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　じゃが芋の煮物　豆腐のすまし汁		
12	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ほうれん草の白和えマッシュ　すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　ほうれん草のつぶし白和え　ソーメン汁	バナナ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　ほうれん草の白和え　ソーメン汁		
13	土	初期	つぶし粥　野菜ペースト　サラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ササミおじや
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　つぶしサラダ　豆腐のすまし汁	バナナ	小松菜スープ
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　サラダ　豆腐のすまし汁		
15	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　じゃが芋ペースト　白菜スープ	オレンジ果汁	ササミ粥
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　じゃが芋つぶし煮　白菜スープ	オレンジ	ほうれん草スープ
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　じゃが芋の煮物　白菜スープ		
16	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　じゃが芋煮マッシュ　大根スープ	りんご果汁	ササミおじや
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　じゃが芋のつぶし煮　大根のみそ汁	煮りんご	じゃが芋スープ
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　じゃが芋の煮物　大根のみそ汁		
17	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　豆腐のすり流し　すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　煮込みつぶしうどん汁	オレンジ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　豆腐の煮物　煮込みうどん汁		
18	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	南瓜
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　南瓜つぶし煮　豆腐のすまし汁	バナナ	パンケーキ
		後期	軟飯　魚の野菜煮　南瓜の煮物　豆腐のすまし汁		
19	金	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　和え物マッシュ　大根スープ	りんご果汁	さつま芋おじや
		中期	全粥　魚のつぶしミルク煮　つぶし和え物　大根のみそ汁	煮りんご	キャベツスープ
		後期	軟飯　魚のミルク煮　和え物　大根のみそ汁		
20	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁	ツナおじや
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　つぶしポテトサラダ　すまし汁	バナナ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯　魚の野菜煮　ポテトサラダ　すまし汁		
22	月	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　大根スープ	オレンジ果汁	大根おじや
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　大根のみそ汁	オレンジ	さつま芋のみそ汁
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　さつま芋の煮物　大根のみそ汁		
24	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ポテトサラダマッシュ　キャベツスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　キャベツスープ	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　ポテトサラダ　キャベツスープ		
25	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜マッシュ　キャベツスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　南瓜つぶし煮　みそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　南瓜煮物　みそ汁		
26	金	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　豆腐のすり流し　大根スープ	バナナ果汁	おじや
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　すまし汁	バナナ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯　魚の野菜煮　豆腐のいり煮　すまし汁		
27	土	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　野菜スープ	バナナ果汁	鶏粥
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　ポテトサラダマッシュ　鶏汁	バナナ	野菜スープ
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　ポテトサラダ　鶏汁		
29	月	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　キャベツペースト　すましスープ	りんご果汁	さつま芋おじや
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　ビーンズつぶしサラダ　ゆし豆腐	煮りんご	キャベツスープ
		後期	軟飯　魚の煮物　ビーンズサラダ　ゆし豆腐		
30	火	初期	つぶし粥　野菜のすり流し　ブロッコリーサラダマッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁	ササミおじや
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　ブロッコリーつぶしサラダ　オニオンスープ	バナナ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　ブロッコリーサラダ　オニオンスープ		

※　食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。



※　食材の都合により献立を変更することがあります。
※　アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※　6/23（火）慰霊の日でお休みです。