

2026年度

6月予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 月	ごはん 鮭の塩焼き きゃべつのごま和え 味噌汁 オレンジ	精白米/押麦/ごま(いり)/上白糖/バター/三温糖/プレミックス粉	鮭/煮干しだし/牛乳	キャベツ/ほうれんそう/にんじん/にら/えのきたけ/大根/パレンシアオレンジ	牛乳 ココアホットケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.6 g
2 16 30 火	マーボー丼 ナムル スープ バナナ	精白米/押麦/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/ごま(いり)/食パン/ソフトタイプマーガリン/黒砂糖	鶏ひき肉/押し豆腐/牛乳/かつおだし	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ/もやし/ほうれんそう/玉葱/まいたけ/水菜/バナナ	牛乳 かりんとうとースト	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.9 g
3 17 水	ごはん まぐろカツ アスパラサラダ 味噌汁 メロン	精白米/押麦/薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/さつまいも	かじき/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳/スキムミルク	アスパラガス/にんじん/キャベツ/小松菜/えのきたけ/メロン	牛乳 スイートポテト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.6 g
4 18 木	ごはん ホイコーロー じゃが芋のり 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/じゃがいも/かたくり粉	乳用牛/青のり/煮干しだし/牛乳/鶏ひき肉/押し豆腐	にんじん/キャベツ/長葱/ピーマン/しょうが/しめじ/バナナ/玉葱/にんにく	牛乳 ナゲット	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
5 19 金	ジャムサンド 鶏のオーロラソース フレンチサラダ スープ オレンジ	食パン/いちごジャム/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/オリーブ油/三温糖	鶏もも肉/絹ごし豆腐/きな粉/牛乳/かつおだし	キャベツ/にんじん/きゅうり/もやし/パレンシアオレンジ	ほうじ茶 きなこおはぎ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当 1.7 g
6 20 土	牛丼 きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/三温糖/コーンフレーク	乳用牛/花かつお/煮干しだし/油揚げ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/大根/万能葱/バナナ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.7 g
8 22 月	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーサラダ 味噌汁 メロン	精白米/押麦/かたくり粉/菜の花&紅花油/三温糖/オリーブ油	鶏もも肉/煮干しだし/絹ごし豆腐/ヨーグルト/牛乳	しょうが/長葱/ブロッコリー/きゅうり/にんじん/キャベツ/えのきたけ/メロン/バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.4 g
9 23 火	α米わかめごはん コーンフレークチキン パプリカサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/コーンフレーク/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/じゃがいも	乾燥わかめ/鶏もも肉/ツナ缶/煮干しだし/油揚げ/牛乳/青のり	ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/大根/万能葱/バナナ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当 2.0 g
10 水	あんかけ焼きそば 厚揚げのそぼろ煮 スープ オレンジ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/三温糖/かたくり粉/ぎょうざの皮	乳用牛/生揚げ/鶏ひき肉/生わかめ/牛乳/チーズ	キャベツ/もやし/にんじん/ピーマン/玉葱/にら/しめじ/パレンシアオレンジ	牛乳 UFOピザ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当 2.5 g
11 25 木	カレーライス 海藻サラダ トマト スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/ごま油/三温糖/食パン/ソフトタイプマーガリン	豚小間肉/わかめ/絹ごし豆腐/牛乳/青のり/カレールー/かつおだし	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト/もやし/小松菜/バナナ	牛乳 青のりトースト	エネルギー 697 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当 2.3 g
12 26 金	ロールパン 鶏の照焼 マカロニサラダ スープ メロン	ロールパン/菜の花&紅花油/マカロニ/精白米/三温糖	鶏もも肉/鶏ひき肉/牛乳/かつおだし	キャベツ/きゅうり/にんじん/大根/しめじ/長葱/メロン	ほうじ茶 そぼろおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
13 27 土	五目うどん ツナサラダ チーズ バナナ	うどん(ゆで)/オリーブ油/三温糖/菓子パン	鶏もも肉/まぐろ缶詰/チーズ/牛乳/かつおだし	にんじん/大根/生しいたけ/長葱/小松菜/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.4 g 食塩相当 2.6 g
24 誕生 会	しょうゆラーメン 餃子 枝豆 メロン	中華めん(生)/ごま油/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油/とうもろこし	鶏もも肉/鶏ひき肉/牛乳	もやし/にんじん/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にら/にんにく/枝豆/メロン/しょうが	牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組・うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。
*園の白米には押麦が入っています。

2026度

6月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		5~6カ月頃 (初期)		7~9カ月頃 (中期)		10~13カ月頃 (後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 15 29 (月)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト 人参ペースト スープ	米 白身魚 玉葱 人参 野菜一種	おかゆ 白身魚煮 人参煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 ニラ えのき 大根	軟飯 白身魚煮 人参煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 ニラ えのき 大根	オ レ ン ジ
	午後食			煮込みうどん そばろ煮	うどん 大根 わかめ 椎茸 人参 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん そばろ煮	うどん 大根 わかめ 椎茸 人参 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	
2 16 30 (火)	午前食	つぶしがゆ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト スープ	米 豆腐 玉葱 ほうれん草 野菜一種	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 ほうれん草 もやし 玉葱 舞茸 水菜	軟飯 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 ほうれん草 もやし 玉葱 舞茸 水菜	バ ナ ナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮	そうめん きゃべつ 長葱 しめじ 人参 麩 玉葱 大根	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん きゃべつ 長葱 しめじ 人参 麩 玉葱 大根	
3 17 (水)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト きゃべつペースト スープ	米 白身魚 玉葱 きゃべつ 野菜一種	おかゆ 白身魚煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 きゃべつ 人参 豆腐 小松菜 えのき	軟飯 白身魚煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 きゃべつ 人参 豆腐 小松菜 えのき	メ ロ ン
	午後食			煮込みうどん 鶏団子煮	うどん もやし 大根 長葱 人参 鶏ひき肉 玉葱 さつま芋	煮込みうどん 鶏団子煮	うどん もやし 大根 長葱 人参 鶏ひき肉 玉葱 さつま芋	
4 18 (木)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト じゃが芋ペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 野菜一種	おかゆ ささみ煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり きゃべつ 長葱 しめじ	軟飯 ささみ煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり きゃべつ 長葱 しめじ	バ ナ ナ
	午後食			にゅうめん 豆腐煮	そうめん もやし 人参 きゃべつ 小松菜 豆腐 玉葱 人参	にゅうめん 豆腐煮	そうめん もやし 人参 きゃべつ 小松菜 豆腐 玉葱 人参	
5 19 (金)	午前食	パンがゆ ささみペースト 人参ペースト スープ	食パン ミルク (ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 人参 野菜一種	パンがゆ そばろ煮 人参煮 スープ	食パン ミルク (ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 人参 きゅうり 豆腐 もやし きゃべつ	パン そばろ煮 人参煮 スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 人参 きゅうり 豆腐 もやし きゃべつ	オ レ ン ジ
	午後食			おかゆ ささみ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 かぼちゃ 人参 しめじ ほうれん草	軟飯 ささみ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 かぼちゃ 人参 しめじ ほうれん草	
6 20 (土)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト きゃべつペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 野菜一種	おかゆ ささみ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 大根 万能葱	軟飯 ささみ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 大根 万能葱	バ ナ ナ
	午後食			煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ 万能葱 大根 きゃべつ	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ 万能葱 大根 きゃべつ	
24 (水)	午前食	煮込みうどん そばろペースト きゃべつペースト	うどん 人参 もやし ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん そばろ煮 きゃべつ	うどん 人参 もやし ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 人参	煮込みうどん そばろ煮 きゃべつ	うどん 人参 もやし ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 人参	メ ロ ン
	午後食			おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 長葱 しめじ	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 長葱 しめじ	

日 (曜日)		5~6カ月頃(初期)		7~9カ月頃(中期)		10~13カ月頃(後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
8 22 (月)	午前食	つぶしがゆ そばろペースト きゃべつペースト スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 野菜一種	おかゆ そばろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー きゃべつ 豆腐 長葱 えのき	軟飯 そばろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー きゃべつ 豆腐 長葱 えのき	メ ロ ン
	午後食			煮込みうどん 麩の含め煮	うどん 小松菜 舞茸 もやし 人参 麩 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん 麩の含め煮	うどん 小松菜 舞茸 もやし 人参 麩 玉葱 きゃべつ	
9 23 (火)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト 大根ペースト スープ	米 白身魚 玉葱 大根 野菜一種	おかゆ 白身魚煮 ピーマン煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 ピーマン きゃべつ 大根 万能葱	軟飯 白身魚煮 ピーマン煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 ピーマン きゃべつ 大根 万能葱	バ ナ ナ
	午後食			にゅうめん ささみ煮	そうめん ニラ えのき 大根 人参 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋	にゅうめん ささみ煮	そうめん ニラ えのき 大根 人参 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋	
10 (水)	午前食	煮込みうどん そばろペースト 人参ペースト	うどん きゃべつ 人参 もやし 鶏ひき肉 玉葱 人参	煮込みうどん そばろ煮 人参煮	うどん きゃべつ 人参 もやし 鶏ひき肉 玉葱 人参 しめじ	煮込みうどん そばろ煮 人参煮	うどん きゃべつ 人参 もやし 鶏ひき肉 玉葱 人参 しめじ	オ レ ン ジ
	午後食			おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 ピーマン きゃべつ 長葱 しめじ	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 ピーマン きゃべつ 長葱 しめじ	
11 25 (木)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト 小松菜ペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 野菜一種	おかゆ 肉じゃが トマト煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ トマト 豆腐 小松菜 もやし	軟飯 カレー風肉じゃが トマト煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 カレー粉 きゃべつ トマト 豆腐 小松菜 もやし	バ ナ ナ
	午後食			パンがゆ 鶏団子スープ	食パン ミルク(ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草	パン 鶏団子スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草	
12 26 (金)	午前食	パンがゆ 白身魚ペースト きゃべつペースト スープ	食パン ミルク(ほほえみ) 白身魚 玉葱 きゃべつ 野菜一種	パンがゆ 白身魚煮 きゃべつ煮 スープ	食パン ミルク(ほほえみ) 白身魚 玉葱 きゃべつ きゅうり 大根 しめじ 長葱	パン 白身魚煮 きゃべつ煮 スープ	食パン 白身魚 玉葱 きゃべつ きゅうり 大根 しめじ 長葱	メ ロ ン
	午後食			おかゆ そばろ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 椎茸 小松菜 きゃべつ えのき	軟飯 そばろ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 椎茸 小松菜 きゃべつ えのき	
13 27 (土)	午前食	煮込みうどん ささみペースト きゃべつペースト	うどん 人参 大根 小松菜 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん 人参 大根 小松菜 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん 人参 大根 小松菜 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり	バ ナ ナ
	午後食			雑炊 大根煮	米 人参 長葱 きゃべつ 大根 きゅうり	雑炊 大根煮	米 人参 長葱 きゃべつ 大根 きゅうり	

*都合により献立を変更する場合があります。