

給食献立表

令和8年6月

離乳中期

美園おひさま保育園

日	曜	昼食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	月	七倍がゆ 白身魚とキャベツの煮物 かぼちゃと白菜の煮物 豆腐と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	かれい とうふ	こめ かたくりこ	キャベツ かぼちゃ はくさい たまねぎ バナナ
2	火	七倍がゆ 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 人参とチンゲン菜のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん チンゲンサイ
3	水	パンがゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参と白菜の煮物 ブロッコリーとポテトのスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくぱん かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー バナナ
4	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と人参の煮物 なすときゅうりの煮物 豆腐と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ なす きゅうり
5	金	七倍がゆ 鶏ひき肉と小松菜の煮物 豆腐と人参のひじき煮 大根ときゅうりのスープ バナナ 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ	こまつな たまねぎ にんじん ひじき だいこん きゅうり バナナ
6	土	七倍がゆ 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 豆腐と人参の煮物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん わかめ
8	月	七倍がゆ 白身魚と小松菜の煮物 大根と人参の煮物 豆腐と白菜のみそ汁 バナナ 麦茶	すけとうだら とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	こまつな だいこん にんじん はくさい バナナ
9	火	七倍がゆ 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 キャベツと小松菜の煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	ブロッコリー キャベツ こまつな にんじん たまねぎ
10	水	パンがゆ 鶏ひき肉とコーンクリーム煮 人参とじゃがいもの煮物 小松菜とお麩のスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくぱん かたくりこ じゃがいも やきふ	たまねぎ にんじん こまつな バナナ コーンクリームかん
11	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草と大根の煮物 人参とわかめのスープ バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	たまねぎ ほうれん草 だいこん にんじん わかめ バナナ
12	金	煮込みうどん 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな
13	土	野菜うどん 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 さつまいもときゅうりの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり
15	月	七倍がゆ 鮭と小松菜のみそ煮 人参と大根の煮物 豆腐と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	さけ むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ	こまつな だいこん にんじん たまねぎ バナナ
16	火	七倍がゆ 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 大根と人参の煮物 キャベツとわかめのスープ バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	ブロッコリー だいこん にんじん キャベツ わかめ バナナ
17	水	パンがゆ 鶏ひき肉のトマト煮 じゃが芋と人参の煮物 豆腐とキャベツのスープ バナナ 麦茶	とりむね とうふ かつおぶし	しょくぱん かたくりこ じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん キャベツ バナナ
18	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根ときゅうりのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	こまつな たまねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり
19	金	煮込みうどん 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参とたまねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな
20	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参と豆腐の煮物 ほうれん草とお麩のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ やきふ さとう	トマト たまねぎ にんじん ほうれん草
22	月	七倍がゆ 白身魚と小松菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 白菜とお麩のスープ バナナ 麦茶	かれい	こめ かたくりこ やきふ	こまつな きゅうり にんじん はくさい バナナ
23	火	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 キャベツときゅうりの煮物 人参とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん わかめ
24	水	パンがゆ 鶏ひき肉のトマト煮 人参とじゃが芋の煮物 小松菜と白菜のスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくぱん かたくりこ じゃがいも	トマト にんじん こまつな はくさい バナナ
25	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐の煮物 きゅうりとなすの煮物 玉ねぎとわかめのスープ バナナ 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ	たまねぎ きゅうり なす わかめ バナナ
26	金	七倍がゆ 鮭とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 豆腐とキャベツのスープ ヨーグルト 麦茶	さけ とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ きゅうり にんじん
27	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 小松菜とわかめのスープ バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん わかめ こまつな バナナ
29	月	七倍がゆ カレイと白菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 海苔入りたまねぎスープ バナナ 麦茶	かれい	こめ かたくりこ	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ やきのり バナナ
30	火	七倍がゆ 鶏ひき肉のトマト煮 玉ねぎときゅうりの煮物 人参とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	トマト たまねぎ きゅうり にんじん わかめ



6月は季節の変わり目でもあり、体調の崩しやすい時期です。  
色々な食材から、バランスよく栄養がとれるといいですね。  
大人も子どもも無理なく、離乳食期間を進めていきましょう！



【6月の平均値 (離乳中期)】

- ※給食
- ◇エネルギー : 148kcal
- ◇たんぱく質 : 8g
- ◇脂質 : 1.3g
- ◇カルシウム : 81g
- ◇塩分相当量 : 0.2g

献立作成者  
栄養士 宮本 あみ