

給食献立表

令和8年6月

離乳後期

美園おひさま保育園

日 曜	昼食	おやつ	3色分類		
			赤(力をつくる・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	軟飯 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	野菜(かぼちゃ人参) 軟飯 麦茶	かれい どうふ	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 にんじん
2 火	軟飯 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	コーンクリーム軟飯 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 コーンクリームかん
3 水	食パンスティック 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	おかかチーズ軟飯 麦茶	とりむね かつおぶし パルメザンチーズ	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー バナナ
4 木	軟飯 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	きなこ軟飯 麦茶	とりむね どうふ ヨーグルト きなこ	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	軟飯 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	食パンとバナナ 麦茶	とりむね どうふ	こめ かたくりこ しよくばん	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	軟飯 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	ツナ軟飯 麦茶	とりむね どうふ ヨーグルト まぐろ	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	軟飯 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	ひじき軟飯 麦茶	すけどうたら どうふ 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 ひじき
9 火	軟飯 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	きなこミルク軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト きなこ きゅうにゅう	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	食パンスティック 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	しらす軟飯 麦茶	とりむね しらすばし	しよくばん かたくりこ じゃがいも やきふ こめ	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	軟飯 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	食パンとヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ しよくばん さとう	たまねぎ ほうれんそう 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	人参チーズ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト パルメザンチーズ	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 にんじん
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	おかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり
15 月	軟飯 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	ミルク軟飯 麦茶	さけ むぎみそ どうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	こまつな だいこん にんじん たまねぎ バナナ
16 火	軟飯 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	野菜(玉ねぎ小松菜) 軟飯 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 こまつな たまねぎ
17 水	食パンスティック 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	あおりのおかか軟飯 麦茶	とりむね どうふ かつおぶし	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ バナナ あおりの
18 木	軟飯 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	野菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト パルメザンチーズ	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	わかめ軟飯 麦茶	とりむね どうふ 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 わかめ
20 土	軟飯 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	のり軟飯 麦茶	とりむね どうふ 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 ほうれんそう やきのり
22 月	軟飯 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	きなこミルク軟飯 麦茶	かれい きなこ ぎゅうにゅう	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	軟飯 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	ツナチーズ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト まぐろ パルメザンチーズ	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	食パンスティック 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	野菜(きゃべつ玉ねぎ 人参)軟飯 麦茶	とりむね	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	トマト にんじん こまつな はくさい バナナ キャベツ たまねぎ
25 木	軟飯 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	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりむね どうふ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ きゅうり なす わかめ バナナ かぼちゃ
26 金	軟飯 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	しらす軟飯 麦茶	さけ どうふ ヨーグルト しらすばし	こめ かたくりこ さとう	キャベツ きゅうり にんじん
27 土	軟飯 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	ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	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	軟飯 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	さつまいものミルク煮 麦茶	かれい ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも	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	軟飯 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	おかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	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 (離乳後期)】

- ※給食+おやつ
- ◇エネルギー : 248kcal
- ◇たんぱく質 : 11.2g
- ◇脂質 : 2.1g
- ◇カルシウム : 96g
- ◇塩分相当量 : 0.3g

献立作成者  
栄養士 宮本 あみ