



令和8年6月



予定献立表



グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	チキンカレー、ヨーグルトのサラダ オクラのスープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	鶏もも肉、レバー、ヨーグル ト、牛乳、煮干し	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、きゅうり、コー ン、オクラ、えのき、オレンジ、バナナ
2	火	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク 水ようかん	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳、あ ずきあん	米、あわ	長ねぎ、にんじん、ひじき、にら、こまつな、スイカ
3	水	スパゲティミートソース コールスローサラダ おいものスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚ひき肉、牛乳、しらす	スパゲッティ、じゃがいも、 米、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト缶、キャベ ツ、きゅうり、コーン、いんげん、りんご、梅びしお
4	木	あわごはん、おからハンバーグ わかめの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク 蒸しパン	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、 牛乳	米、あわ、HM粉	たまねぎ、ブロッコリー、わかめ、きゅうり、赤ピーマ ン、キャベツ、オレンジ、バナナ
5	金	納豆ごはん、豆腐の肉野菜あんかけ 小松菜のきなこ和え みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	納豆、豆腐、豚ひき肉、ちく わ、きな粉、牛乳	米、片栗粉、さつまいも、ごま	こねぎ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、に んじん、なす、長ねぎ、パイナップル
6	土	三色丼(鮭)、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鮭、卵、豆腐、牛乳、チーズ	米、食パン	ほうれんそう、はくさい、オレンジ、きゅうり、レタス
8	月	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミルク トマトケーキ	鶏むね肉、ヨーグルト、牛乳、 卵	米、あわ、ごま、HM粉	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、かぼ ちゃ、キャベツ、りんご、トマト缶
9	火	パン、魚のムニエル、おからサラダ キャベツスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鮭、おから、大豆、牛乳、しらす	パン、小麦粉、米、ごま	きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、コーン、しめじ、オレ ンジ、ひじき、にんじん
10	水	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豚肉、豆腐、卵、牛乳	米、あわ、さつまいも	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマ ト、もやし、こまつな、スイカ
11	木	あわごはん、豚のしょうがやき ひじきと大豆の野菜煮 もずくスープ、フルーツ	ミルク きなこサンド	豚肉、大豆、油揚げ、牛乳、き な粉、豆乳	米、あわ、食パン	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、こんにゃく、も ずく、たまねぎ、こねぎ、パイナップル
12	金	わかめごはん、魚のねぎみそ焼き 肉じゃが、すまし汁、フルーツ	ミルク 手作りクッキー	白身魚、牛肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	わかめ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しらたき、グリン ピース、ほうれんそう、オレンジ
13	土	おべんとう (Bring a lunch box)	ミルク 調理パン	パン		
15	月	もずく丼、いんげんのツナ和え ゆし豆腐汁、フルーツ	ミルク クジムチ	卵、豚ひき肉、ツナ、ゆし豆腐、 牛乳、きな粉	米、片栗粉、いもくず粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、いんげん、に んじん、バナナ
16	火	あわごはん、魚のステーキ ひじきと豆のサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク おからのケーキ	魚、大豆、ヨーグルト、牛乳、 卵、おから、豆乳	米、あわ、小麦粉	ひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、はくさい、りん ご、レーズン
17	水	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、オレンジ、ひじ き、にんじん、にら
18	木	ハンダマごはん、ミヌダル(豚の黒ごまだ れ蒸し)、シマナーチャンプルー ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク チンビン	豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、ごま、小麦粉	ハンダマ、からしな、にんじん、キャベツ、えのき、スイ カ
19	金	あわごはん、魚の唐揚げ クレープリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 甘菓子	白身魚、豚肉、さつま揚げ、牛 乳、金時豆、豆腐	米、あわ、押麦、白玉粉	ピーマン、こんぶ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそ う、たまねぎ、パイナップル
20	土	野菜ゴロゴロキーマカレー スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、レバー、豆腐、牛 乳、ハム、チーズ	米、じゃがいも、ごま、食パン	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、わかめ、オレンジ、 ピーマン
22	月	あわごはん、鶏ひき肉の落とし揚げ オクラのツナ和え、みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいものきな粉団子	鶏ひき肉、大豆、卵、ツナ、牛 乳、きな粉	米、あわ、小麦粉、さつまいも	ごぼう、にんじん、オクラ、きゅうり、赤ピーマン、こま つな、えのき、オレンジ
24	水	ちらしずし、魚のブチブチごまみそ焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁、フルーツ	ミルク パースディケーキ	卵、白身魚、牛乳	米、ごま	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、いんげん、のり、ブ ロッコリー、カリフラワー、だいこん、しめじ、長ねぎ、 スイカ
25	木	あわごはん、おからグラタン、鶏サラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク しらすトースト	ベーコン、おから、豆乳、チー ズ、鶏ささみ、牛乳、しらす	米、あわ、じゃがいも、食パン	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、レタス、きゅうり、ト マト、黄ピーマン、グリーンピース、りんご、アスパラ
26	金	パン、魚のカレーフリッター 豆腐のサラダ、コンソメスープ、フルーツ	ミルク はちやくみ	白身魚、豆腐、牛乳、鶏ひき肉	パン、小麦粉、片栗粉、米、ご ま	レタス、トマト、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、こまつ な
27	土	大清掃(clean-up day)				
29	月	タコライス、ポリポリサラダ かぼちゃの豆乳スープ、フルーツ	ミルク きなこラスク	合いびき肉、チーズ、豆乳、牛 乳、きな粉	米、食パン	たまねぎ、レタス、トマト、ごぼう、赤ピーマン、黄ピー マン、きゅうり、かぼちゃ、グリーンピース、オレンジ
30	火	おべんとう会 (Bring a lunch box)	ミルク スイートポテト			

作成:管理栄養士 幸正 直子

食のおはなし<食事のバランス>

食事は量やバランスが大切といわれますが、どうしたらいいのかわかりません。お弁当を例に考えてみましょう。

頭を働かせるためのごはんやパン(きいろ)は主食といえます。メインのエネルギー源なのでお弁当の半分くらいの量が必要です。

からだ作りのためのたんぱく源(あか)はお肉、お魚、卵や大豆のことで、主菜といえます。ほどほどに必要になります。

体の中(代謝)のお手伝いさんの野菜や海藻、きのこ(みどり)のおかずは副菜といえます。

副菜は主菜よりたくさん必要なので、カット野菜や冷凍野菜などを活用することもひとつです。

割合は「主食3:主菜1:副菜2」といわれています。

主食(ごはん)

主菜
(肉や)副菜
(野菜)

令和8年6月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (月) 昼	ヨーグルト にんじん バナナ	野菜のヨーグルト和え スープ	ヨーグルト, きゅうり, さつまいも オクラ, コーン		肉と野菜煮 野菜のヨーグルト和え スープ	鶏もも, たまねぎ, にんじん, ビーマン ヨーグルト, きゅうり, さつまいも オクラ, コーン
おやつ		レバー入りおやき	じゃがいも, レバー, 片栗粉		レバー入りおやき	じゃがいも, レバー, 片栗粉
2日 (火) 昼	豆腐 にんじん こまつな	シリシリー風 スープ	にんじん, 卵, ツナ 豆腐, こまつな		サバのみそ風味 シリシリー風 スープ	さば, 長ネギ, みそ にんじん, 卵, ツナ 豆腐, こまつな
おやつ		ミルクもち	牛乳, 片栗粉, きな粉		ミルクもち	牛乳, 片栗粉, きな粉
3日 (水) 昼	しらす にんじん じゃがいも	じゃがマッシュ スープ	じゃがいも, いんげん キャベツ, コーン		肉と野菜のトマト煮 じゃがマッシュ スープ	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, トマト缶 じゃがいも, いんげん キャベツ, コーン
おやつ		しらす粥	五分かゆ, しらす, にんじん		しらす粥	全かゆ, しらす, にんじん
4日 (木) 昼	豆腐 ブロッコリー キャベツ	わかめの白和え スープ	豆腐, わかめ キャベツ, 赤ビーマン		野菜のそぼろ煮 わかめの白和え スープ	豚ひき肉, ブロッコリー, たまねぎ 豆腐, わかめ キャベツ, 赤ビーマン
おやつ		バナナフレーク	バナナ, コーンフレーク		バナナフレーク	バナナ, コーンフレーク
5日 (金) 昼	きな粉 こまつな さつまいも	豆腐の野菜あん 野菜のきなこ和え	豆腐, たまねぎ, 赤ビーマン こまつな, きな粉		豆腐のそぼろあん 野菜のきなこ和え スープ	豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ, 赤ビーマン こまつな, きな粉 なす, ビーマン
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, ミルク		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
6日 (土) 昼	豆腐 ほうれんそう はくさい	三色丼風 スープ	五分かゆ, 鮭, 卵, ほうれんそう 豆腐, はくさい		三色丼風 スープ	全かゆ, 鮭, 卵, ほうれんそう 豆腐, はくさい
おやつ		調理パン				
8日 (月) 昼	ヨーグルト ブロッコリー かぼちゃ	肉と野菜のトマト煮 野菜のヨーグルト和え	鶏むね, ブロッコリー, トマト缶 キャベツ, ヨーグルト		肉と野菜のトマト煮 野菜のヨーグルト和え スープ	鶏むね, ブロッコリー, トマト缶 キャベツ, ヨーグルト にんじん, 黄ビーマン
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉
9日 (火) 昼	しらす にんじん キャベツ	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	鮭, キャベツ, コーン きゅうり, 赤ビーマン, 糸かつお		魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	鮭, 小麦粉 きゅうり, 赤ビーマン, 糸かつお キャベツ, コーン
おやつ		しらす粥	五分かゆ, しらす, にんじん		しらす粥	全かゆ, しらす, にんじん
10日 (水) 昼	豆腐 トマト きゅうり	チャンプルー風 野菜のトマト和え	ゴーヤー, にんじん, 豆腐 きゅうり, トマト		チャンプルー風 野菜のトマト和え スープ	ゴーヤー, にんじん, 豚肉, 豆腐 きゅうり, トマト こまつな, もやし
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, ミルク		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
11日 (木) 昼	きな粉 ブロッコリー たまねぎ	大豆と野菜煮 野菜のおかか煮	大豆, にんじん ブロッコリー, たまねぎ		肉と野菜煮 大豆と野菜煮 スープ	豚肉, ブロッコリー 大豆, にんじん, ひじき もずく, たまねぎ
おやつ		きなこのパン粥	食パン耳なし, きな粉, 牛乳		きなこサンド	食パン耳なし, きな粉, 牛乳
12日 (金) 昼	白身魚 ほうれんそう じゃがいも	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚, たまねぎ, にんじん ほうれんそう, 豆腐		魚のムニエル 野菜の白和え スープ	白身魚, 小麦粉 ほうれんそう, 豆腐 たまねぎ, にんじん
おやつ		じゃがおよき	じゃがいも, グリンピース, 片栗粉		じゃがおよき	じゃがいも, グリンピース, 片栗粉
13日 (土) 昼		おべんとう (bring a lunch box)				
おやつ		調理パン				
15日 (月) 昼	きな粉 にんじん バナナ	もずく丼風 野菜のツナ和え	五分かゆ, もずく, 卵, ビーマン ツナ, いんげん, にんじん		もずく丼風 野菜のツナ和え ゆし豆腐汁	全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, ビーマン ツナ, いんげん, にんじん ゆし豆腐
おやつ		よれよれクジマチ	いもくず粉, きな粉		しっとりクジマチ	いもくず粉, きな粉, さとう
16日 (火) 昼	ヨーグルト かぼちゃ はくさい	魚と野菜煮 野菜のヨーグルト和え	魚, はくさい, にんじん いんげん, 大豆, ヨーグルト		魚のムニエル 野菜のヨーグルト和え スープ	魚, 小麦粉 いんげん, 大豆, ヨーグルト はくさい, にんじん
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉
17日 (水) 昼	豆腐 にんじん こまつな	野菜のおうどん 野菜の白和え	うどん, にんじん, コーン こまつな, 赤ビーマン, 豆腐		肉うどん 野菜の白和え	うどん, 豚肉, にんじん, コーン こまつな, 赤ビーマン, 豆腐
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ, 鶏ひき肉, にんじん		ポロポロジュシー風	全かゆ, 鶏ひき肉, にんじん, ひじき, にら
18日 (木) 昼	豆腐 にんじん キャベツ	ツナと野菜煮 チャンプルー風	ツナ, キャベツ からしな, にんじん, 豆腐, 卵		ツナバーグ チャンプルー風 スープ	ツナ, 小麦粉 からしな, にんじん, 豆腐, 卵 キャベツ, えのき
おやつ		ミルクもち	牛乳, 片栗粉, きな粉		ミルクもち	牛乳, 片栗粉, きな粉
19日 (金) 昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	魚と野菜煮 スープ	白身魚, ビーマン, にんじん ほうれんそう, たまねぎ		魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	白身魚, 小麦粉 ビーマン, にんじん ほうれんそう, たまねぎ
おやつ		甘菓子風(うすめ)	あずきあん, 豆腐		甘菓子風(うすめ)	あずきあん, 豆腐
20日 (土) 昼	豆腐 トマト じゃがいも	野菜のトマト煮 スープ	鶏ひき肉, たまねぎ, なす, トマト 豆腐, わかめ		野菜のトマト煮 スープ	鶏ひき肉, たまねぎ, なす, トマト 豆腐, わかめ
おやつ		野菜入りパン粥	食パン耳なし, たまねぎ, 牛乳		ピザ風トースト	食パン耳なし, たまねぎ, ケチャップ, 粉チーズ
22日 (月) 昼	きな粉 こまつな さつまいも	野菜のそぼろ煮 野菜のツナ和え	こまつな, にんじん, 鶏ひき肉 オクラ, きゅうり, 赤ビーマン, ツナ		肉団子煮 野菜のツナ和え スープ	肉団子, にんじん オクラ, きゅうり, 赤ビーマン, ツナ こまつな, えのき
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, ミルク		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
24日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー だいこん	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	白身魚, だいこん, いんげん ブロッコリー, カリフラワー, 糸かつお		魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	白身魚, 小麦粉 ブロッコリー, カリフラワー, 糸かつお だいこん, いんげん
おやつ		ミルクもち	牛乳, 片栗粉		ミルクもち	牛乳, 片栗粉, きな粉
25日 (木) 昼	しらす ほうれんそう きゅうり	鶏肉のトマト煮 マッシュポテト	鶏ささ身, トマト じゃがいも, グリンピース		鶏肉のトマト煮 マッシュポテト スープ	鶏ささ身, トマト じゃがいも, グリンピース ほうれんそう, たまねぎ
おやつ		しらすのパン粥	食パン耳なし, しらす, アスパラ, 牛乳		しらすサンド	食パン耳なし, しらす, アスパラ
26日 (金) 昼	豆腐 トマト キャベツ	魚と野菜煮 豆腐のトマトソース	白身魚, キャベツ, たまねぎ 豆腐, トマト		魚のムニエル 豆腐のトマトソース スープ	白身魚, 小麦粉 豆腐, トマト キャベツ, たまねぎ
おやつ		はちゅぐみ				
27日 (土) 昼		大掃除 (clean-up day)				
おやつ						
29日 (月) 昼	きな粉 トマト きゅうり	タコライス風 マッシュかぼちゃ	五分かゆ, 鶏ひき肉, たまねぎ, レタス, トマト かぼちゃ, グリンピース, 牛乳		タコライス風 マッシュかぼちゃ スープ	全かゆ, 鶏ひき肉, たまねぎ, レタス, トマト かぼちゃ, グリンピース, 牛乳 赤ビーマン, 黄ビーマン
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし, きな粉, ミルク		きなこサンド	食パン耳なし, きな粉, 牛乳
30日 (火) 昼		おべんとう会 (bring a lunch box)				
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, 牛乳		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳