

6月 献立表 幼児食

2026 年 6 月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め オクラとえのきのごま和え 春雨スープ（春雨・チンゲン菜・コーン）	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚かたロース、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、オクラ、えのきたけ、こまつな、コーン缶、味付けのり	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、緑豆はるさめ、ごま油	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、米みそ、本みりん	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.0g 炭水化物 100.9g 塩分 1.7g
2火	ごはん 魚のねぎ味噌焼き ほうれん草と切り干し大根のごま和え すまし汁（豆腐・しめじ・ねぎ）	◎スキムミルク ◎人参のマフィン	キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	長ねぎ、ほうれんそう、切干しだいこん、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、調合油、すりごま、てんさい含蜜糖、米粉	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 507kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.2g 炭水化物 71.9g 塩分 1.6g
3水	肉うどん 厚揚げとキャベツの土佐炒め バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎ツナごぼうおにぎり	豚かたロース、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、ごぼう、葉ねぎ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.9g 炭水化物 89.3g 塩分 1.4g
4木	ごはん さばの梅みそおかが焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（こまつな・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	さば、かつお節、油揚げ、スキムミルク、豆乳	梅干し、切干しだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、さつまいも、米ぬか油、ごま	水、米みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 554kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.9g 炭水化物 83.7g 塩分 1.5g
5金	ドライカレー グリーンサラダ すまし汁（豆腐・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ココアマフィン	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 583kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.5g 炭水化物 79.1g 塩分 1.5g
6土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 487kcal たんぱく質 16.8g 脂質 8.2g 炭水化物 88.4g 塩分 1.2g
8月	ごはん 豚肉となすの生姜焼き キャベツとオクラの和え物 味噌汁（えのき・こまつな・油揚げ）	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、さけ	たまねぎ、なす、にんじん、しょうがおろし汁、キャベツ、オクラ、コーン缶、こまつな、えのきたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.1g 炭水化物 95.1g 塩分 1.5g
9火	ごはん 赤魚の煮つけ 豆腐と野菜の炒め物 スープ（チンゲン菜・にんじん・コーン）	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	赤魚、木綿豆腐、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、チンゲンサイ、コーン缶、レーズン	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、米粉、オートミール、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、戻し汁、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 528kcal たんぱく質 27.9g 脂質 14.6g 炭水化物 74.8g 塩分 1.6g
10水	鶏野菜煮込みうどん じゃがいもといんげんのマヨネーズ和え バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎ひじきの混ぜおにぎり	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、豚ひき肉	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、さやいんげん、バナナ、干しひじき、干しいたけ	米粉めん、じゃがいも、うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、水、戻し汁	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.5g 炭水化物 94.0g 塩分 1.3g
11木	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁（こまつな・えのきたけ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	キングクリップ、高野豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、豆乳、大豆粉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干しいたけ、こまつな、えのきたけ、りんご	うるち米、米粉、調合油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 582kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.9g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g
12金	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、玄米フレーク	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、ココアフレーク、米ぬか油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、マシュマロ	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.2g 炭水化物 79.5g 塩分 1.6g
13土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 471kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.0g 炭水化物 89.7g 塩分 1.2g
15月	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとにんじんのサラダ 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき）	◎スキムミルク ◎人参おかかおにぎり	豚もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、すりごま、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、本みりん	エネルギー 616kcal たんぱく質 28.2g 脂質 13.2g 炭水化物 101.3g 塩分 2.3g

16	ごはん 魚の香味揚げ もやしときゅうりのサラダ 味噌汁（ほうれん草・なめこ） 火	◎スキムミルク ◎米粉ときなこのソフトクッキー	ホキ、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、葉ねぎ、りよくとうもやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、カットなめこ	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ	エネルギー 536kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.4g 炭水化物 74.6g 塩分 1.3g
17	味噌ラーメン（米粉めん） ほうれん草とにんじんのごま和え バナナ 水	◎スキムミルク ◎昆布おにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、スキムミルク、かつお節	りよくとうもやし、にんじん、にんにく、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ、ほうれんそう、バナナ、塩昆布	米粉めん、てんさい含蜜糖、すりごま、うるち米	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、水、本みりん	エネルギー 480kcal たんぱく質 21.2g 脂質 6.7g 炭水化物 86.2g 塩分 1.5g
18	お弁当会 木	◎芋てんぷら ◎スキムミルク	スキムミルク		さつまいも、米粉、揚げ油	食塩、水	エネルギー 234kcal たんぱく質 9.3g 脂質 8.4g 炭水化物 31.8g 塩分 0.4g
19	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ） オレンジ 金	◎スキムミルク ◎かぼちゃとチーズの蒸しパン	豚もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、プロセスチーズ、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、バレンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.9g 炭水化物 85.7g 塩分 1.9g
20	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g) 土	◎青菜おにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 463kcal たんぱく質 15.2g 脂質 7.2g 炭水化物 86.5g 塩分 1.2g
22	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁（こまつな・油揚げ） 月	◎スキムミルク ◎じゅーしーおにぎり	キングクリップ、除去マヨネーズ、厚揚げ、スキムミルク、豚かたロース	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、ごぼう、干しいいたけ	うるち米、ごま油、いりごま、調合油、てんさい含蜜糖、炒め油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 609kcal たんぱく質 28.1g 脂質 11.9g 炭水化物 99.5g 塩分 1.8g
23	火	慰霊の日					
24	ジャージャーうどん（米粉めん） キャベツときゅうりの和え物 スープ（小松菜・豆腐） バナナ 水	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	長ねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな、バナナ	米粉めん、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま、米粉、調合油	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、水、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 547kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 炭水化物 75.3g 塩分 1.6g
25	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜ともやしのナムル 味噌汁（えのきたけ・キャベツ） 木	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	さば、ツナ缶、スキムミルク	りよくとうもやし、こまつな、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、干しひじき	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、かつおだし、米みそ	エネルギー 651kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.1g 炭水化物 95.3g 塩分 1.5g
26	すき焼き丼 こまつなと油揚げの白和え 味噌汁(えのき・わかめ) りんご 金	◎スキムミルク ◎大学いも	豚かたロース、厚揚げ、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク	長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、りんご	うるち米、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 669kcal たんぱく質 27.1g 脂質 26.4g 炭水化物 86.6g 塩分 1.5g
27	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） オレンジ(45g) 土		豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 336kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.4g 炭水化物 50.5g 塩分 0.9g
29	ハヤシライス ブロッコリーのドレッシングサラダ すまし汁（小松菜・えのき） オレンジ(45g) 月	◎スキムミルク ◎にんじんのスコーン	豚もも肉、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト缶、さやいんげん、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、かつおだし、トマトピューレー、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.4g 炭水化物 89.6g 塩分 1.3g
30	ごはん チンジャオロース キャベツときゅうりの和え物 中華スープ（豆腐・チンゲン菜・たまねぎ） 火	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、ごま、さつまいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、りんご酢、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 574kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.0g 炭水化物 78.4g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 年 6 月

6月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 赤パプリカ	うるち米	水
2 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う	うるち米、かたくり粉	水
3 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、こまつな、 たまねぎ	うるち米	水
4 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
5 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、青ピーマ ン、たまねぎ	うるち米	水
6 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
8 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	うるち米	水
9 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
10 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん	うるち米、じゃがいも	水
11 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
12 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
13 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

15 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
16 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり	うるち米、かたくり粉	水
17 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
18 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
19 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水
20 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
22 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水
24 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米	水
25 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
26 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
27 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
29 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米	水
30 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。