



2026年 6月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味ムニエル ひじきイリチー かき卵のみそ汁 グレープフルーツ	マシュマロ菓子 酪農牛乳	カレー風味のお魚は 食欲をそそりますね 食欲不振の多いこの 季節にぴったりの献立 です	赤魚 ひじき 豚肉 茹で大豆 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 無塩バター ごま オートミール 玄米フレーク	人参 玉葱 には キャベツ レーズン グレープフルーツ
2	火	発芽玄米御飯 チキンと野菜の トマト煮込み マッシュポテト バナナ 豆乳	ポロポロジュース	大きな鍋で大量を 煮込む料理はたくさん の材料からうま味がで てきて、とても美味し くなります 給食調理の得意分野!	鶏もも肉 チーズ 酪農牛乳 調製豆乳 豚肉	胚芽米 発芽玄米 雑穀ミックス じゃが芋 有塩バター	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 南瓜 しめじ トマト缶 パセリ 人参 バナナ 乾燥椎茸 には
3	水	もずく丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	ブランジャムパン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ は玉葱・人参・南瓜 キャベツを水で煮込ん だ無塩のスープです 野菜の甘味を感じて 味覚を育てます	もずく 豚ミンチ 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま パン	生姜 ピーマン 玉葱 赤ピーマン 人参 キャベツ 南瓜 ブルー
4	木	かみかみカレーライス スティック甘酢 アーサのすまし汁 オレンジ	フランスラスク 酪農牛乳	歯の衛生週間です 噛む事を意識した献立 が多くなっています たくさん噛むと元気で 健康な体を作ります	豚肉 豚レバー レッドキドニー缶 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 カレールウ 食パン フランスパン	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん りんご 大根 胡瓜 葱 オレンジ
5	金	とうもろこし御飯 スパニッシュオムレツ フロッキーソテー かちゅー湯 グレープフルーツ	レバーペースト サンド 豆乳	幼児の成長に必要な 鉄分がレバーには多く 含まれています カレー風味のレバー サンド人気です!	豚ばら肉 チーズ 卵 鶏もも肉 糸削り節 鶏レバー 酪農牛乳 調製豆乳	胚芽米 もちぎび じゃが芋 食パン	ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン ピーマン にんにく フロッキー 人参 長ねぎ グレープフルーツ
6	土	胚芽米御飯 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	青菜おにぎり 酪農牛乳	沖縄の夏野菜の冬瓜 は水分を多く含み 体のほてりを取り除き ます、理にかなった 地域のお野菜です	豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 には 生姜 えのき ほうれん草 オレンジ
8	月	うどん汁 南瓜サラダ パイン缶	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	南瓜はビタミン類が 豊富です、健康な皮膚 や髪の毛を作ります	豚肉 油揚げ 三枚肉 刻みのり 酪農牛乳	うどん マヨネーズ 胚芽米 雑穀ミックス	人参 玉葱 大根 乾燥椎茸 生姜 南瓜 むき枝豆 パイン缶
9	火	胚芽米雑穀御飯 かみかみマーボー豆腐 春雨サラダ かちゅー湯 バナナ	ヨーグルト ウエハース	柔らかい食感の マーボー豆腐に たけのこを入れてカミ カミ食感にしました	豚ミンチ 沖縄豆腐 ささみ 糸削り節 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび はるさめ 白ごま カルシウムウエハース	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 グリーンピース たけのこ水煮 長ネギ バナナ
10	水	胚芽米雑穀御飯 魚のレモンソースかけ ピーマンソテー 切干大根のみそ汁 ドライブルー	塩せんべい 黒糖 酪農牛乳	今日のみそ汁の具は 切干大根! よく噛んで食べてね!	白身魚 酪農牛乳 粉チーズ 鶏もも肉	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	パセリ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 切干大根 人参 には ブルー
11	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	6月生まれのお ともたちへ おめでとうございます			
12	金	牛丼 納豆おろし和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	大学芋 酪農牛乳	保育園の大根おろしは 子ども達が食べやすい 様に加熱して甘味を だしています	牛肉 挽きわり納豆 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参 まいたけ グリーンピース 大根 ほうれん草 えのき バナナ
13	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2026年6月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	月	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 煮魚 野菜イリチー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	いもけんぴ 酪農牛乳	納豆はタンパク質 カルシウム、鉄分 ビタミンB2など 色々な栄養素が含ま れています	挽きわり納豆 赤魚 糸削り節 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび いもけんぴ	生姜 キャベツ 人参 玉葱 なら オレンジ ほうれん草
16	火	沖縄そば モーウィ和え物 バナナ	鶏ごぼうおにぎり 酪農牛乳	沖縄の夏野菜! モーウィ コリコリ食感を 楽しみましょう	豚肉 かまぼこ ツナ缶 鶏もも肉 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 胡瓜 モーウィ バナナ ごぼう エリンギ
17	水	発芽玄米御飯 お魚ステーキ ゴーヤーチャンプルー かちゅー湯 パイン缶	チリコンカン クラッカー 乳酸ドリンク	少し苦手な豆類ですが チリコンカンはよく 食べてくれますよ! 粗くつぶした大豆と お野菜と豚肉をトマト で煮込んでいます	鮭 豚肉 沖縄豆腐 卵 糸削り節 大豆 レッドキドニー缶 豚ばら肉	胚芽米 発芽玄米 雑穀ミックス 小麦粉 ノンソルトクラッカー	にんにく 玉葱 人参 ゴーヤー 長ねぎ パイン缶 トマト缶
18	木	肉みそそば丼 ごぼうの竜田揚げ ほうれん草のすまし汁 ドライブルー	黒糖ちんびん 酪農牛乳	今日はユッカヌヒ 旧暦の5月4日です 子供の健やかな育ちを 願いちんびんを食べて いたそうです	合ミンチ 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	人参 玉葱 大根 えのき 生姜 ごぼう にんにく ほうれん草 ブルー
19	金	黒米御飯 うじら豆腐 千切りイリチー アーサのすまし汁 オレンジ	ちんすこう 酪農牛乳	6月19日は食育の日 うちなーくわっちー 集会で食べ物クイズや 食材遊びをして楽しく 過ごします	沖縄豆腐 魚すりみ ひじき 卵 豚肉 刻み昆布 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 黒米 ねりごま ラード 小麦粉	人参 グリンピース 切干大根 乾燥椎茸 葱 オレンジ
20	土	胚芽米御飯 肉野菜炒め さつま芋のみそ汁 グレープフルーツ	味噌おにぎり 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 が豊富です 体の調子を整えます	豚肉 わかめ 刻みのり 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 赤ピーマン なら グレープフルーツ
22	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 豚肉の生姜焼き ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐汁 パイン缶	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	ひじきの佃煮は調味料 とひじきを煮詰める だけ!簡単!お家でも 作ってみて下さいね!	ひじき 豚肉 糸削り節 ゆし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま	玉葱 ピーマン 生姜 赤ピーマン ねぎ ブロッコリー パイン缶
24	水	和風そばろ丼 ほうれん草のお浸し かちゅー湯 小魚 ドライブルー	レモンケーキ	レモンケーキ楽しみ ですね、レモンの爽や かな香りはリラックス 効果があり、心を穏や かにしてくれます	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 油揚げ ミニフィッシュ 糸削り節 卵	胚芽米 無塩バター 小麦粉	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 ほうれん草 長ねぎ ブルー レモン
25	木	胚芽米雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 バナナ	紅いもパン 酪農牛乳	海藻はビタミン、ミネ ラル、食物繊維が豊富 ワカメや昆布、ひじき みそ汁や煮物に入れて 意識して食べてね!	鶏もも肉 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 パン	玉葱 にんにく 生姜 パセリ 人参 いんげん キャベツ ほうれん草 バナナ
26	金	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2歳児クラスは赤魚) 野菜イリチー 冬瓜のすまし汁 オレンジ	クファージュシー 酪農牛乳	ビタミンDは健康な骨 をつくります、乾燥 椎茸やお魚などに多く 含まれます	さば 赤魚 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	生姜 人参 玉葱 なら キャベツ 冬瓜 えのき 葱 オレンジ 乾燥椎茸
27	土	中華丼 かちゅー湯 ドライブルー	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	豚肉はビタミンB1が 多く含まれて、疲労 回復が期待されます	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま	キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ 生姜 長ねぎ ブルー
29	月	親子丼 野菜とツナの和え物 かちゅー湯 グレープフルーツ	野菜とチーズの ケーキサレ 酪農牛乳	グレープフルーツに 含まれるクエン酸は 代謝を活性化し疲れを 元気にしてくれます! 今週も頑張りましょう	鶏むね肉 卵 ツナ缶 糸削り節 チーズ 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	玉葱 人参 生しいたけ キャベツ ほうれん草 長ねぎ パセリ グレープフルーツ
30	火	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ おからイリチー ほうれん草のみそ汁 バナナ	赤しそジュース たまごパン	赤しその季節ですね、 爽やかな香りで 気分もスッキリ! 元気がでてきます	赤魚 おから 豚肉 ひじき	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 卵パン	にんにく トマト トマト缶 人参 もやし 乾燥椎茸 ほうれん草 バナナ 赤しその葉 レモン

* 朝の補食は3歳未満児のみです。

* 材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2026年 6月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	2 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	3 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	4 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	5 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	6 お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜煮物 ほうれん草のすまし汁
野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 ブロッコリー 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 キャベツ バナナ 豚肉 かつお節	野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 かつお節	野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー じゃが芋 大根 胡瓜 かつお節 オレンジ	レバー雑炊 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 かつお節 鶏レバー	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 冬瓜 かつお節 ほうれん草 南瓜
8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁	9 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁	10 お粥 煮魚 ピーマン煮込み かつおだし汁	11 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	12 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	13
野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 大根 南瓜 枝豆 うどん ブロッコリー かつお節	野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース ささみ さつま芋 胡瓜 かつお節 バナナ プレーンヨーグルト	野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 鶏肉 ピーマン かつお節 南瓜	野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 牛肉 玉葱 人参 グリーンピース 大根 納豆 ほうれん草 じゃが芋 かつお節 さつま芋	
15 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁	16 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	17 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁	18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	19 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁	20 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 納豆 キャベツ 豚肉 南瓜 ほうれん草 かつお節	野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 胡瓜 鶏肉 かつお節 ごぼう プレーンヨーグルト	野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 さつま芋 かつお節 ブロッコリー	野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 ごぼう ほうれん草 かつお節 南瓜	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 グリーンピース さつま芋 ブロッコリー かつお節	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン さつま芋 かつお節
22 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 ゆし豆腐汁	23	24 お粥 豆腐煮物 ほうれん草煮浸し かつおだし汁	25 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 南瓜 ゆし豆腐 かつお節		野菜雑炊 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 インゲン ほうれん草 さつま芋 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 豚肉 インゲン キャベツ ほうれん草 バナナ かつお節	野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 冬瓜 南瓜 かつお節	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 南瓜 かつお節
29 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	30 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁	<p>発育段階に合わせて噛む力を育てましょう。きちんと段階を踏むと、上手にカミカミごっくんが出来るようになります。食べている時のお口をよく見てみましょう！</p> <p>6か月頃⇒口を閉じてドロドロの物を飲み込む</p> <p>7～8か月⇒舌で押しつぶし、モグモグ(豆腐・プリン状)舌で喉の近くまで食べ物を送る</p> <p>9～11か月⇒舌で食べ物を歯ぐきの方へ送ってつぶす、更に舌の上に集めて喉へ</p> <p>1歳～⇒前歯で噛み取り、奥歯で咀嚼する 個人差はあります。目安にしてくださいね。</p>			
野菜雑炊 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 赤魚 玉葱 人参 トマト 豚肉 もやし さつま芋 ほうれん草 かつお節 バナナ				

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。