

令和8年 6月　幼児食　予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 （力や熱となる）	あかの食品 （血や肉となる）	みどりの食品 （体の調子を整える）	備考
1	月	タコライス ブロッコリーおかか和え わかめのみそ汁 バナナ	お芋のかりんとう 豆乳	米　さつま芋	合挽き肉　茹大豆 サラダ用チーズ わかめ　糸削り節 かつお節　煮干し 調製豆乳	にんにく　玉葱 トマト缶　レタス トマト　ブロッコリー えのき　バナナ	具だくさんの タコライスは 栄養満点。チーズや 大豆たくさんの 野菜を使ってます。
2	火	発芽玄米雑穀御飯 小魚佃煮 レバニラ炒め コーンマッシュポテト かき卵の味噌汁 パイン缶	クファジューシー ミルク	米　発芽玄米　押麦 もちきび　白ごま じゃが芋	カエリ　豚肉　卵 豚レバー　かつお節 煮干し　ひじき	にんにく　人参　玉葱 もやし　キャベツ にら　パセリ　ねぎ ホールコーン缶 ほうれん草　パイン缶 乾燥椎茸	骨ごと使った佃煮は カルシウム満点！ 簡単に作れて おすすめです！
3	水	雑穀御飯 鮭のムニエルきのこをのせて 五目煮 青菜の味噌汁 プルーン	野菜とチーズの ケークサレ ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉	鮭　鶏もも肉　卵 油揚げ　かつお節 煮干し　ウインナー プロセスチーズ ミルク	生しいたけ　しめじ えのき　にんにく 大根　人参　ごぼう ほうれん草　プルーン 玉葱　パセリ	ケークサレは フランス語で塩味の ケーキです。 美味しいですよ
4	木	かみかみカレーライス モーウィの和え物 わかめすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー チーズ ウエハース	米　押麦　じゃが芋 ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	鶏もも肉　鶏レバー ボイル大豆　ツナ缶 わかめ　かつお節 ゼラチン プロセスチーズ	たけのこ水煮　ごぼう 人参　玉葱　生姜 にんにく　りんご モーウィ　胡瓜 オレンジ	噛む回数の多いカレー です。咀嚼能力を 高めて誤飲を防ぎ ましょう。
5	金	雑穀御飯 白身魚の照り焼き 千切りイリチー 豚汁 グレープフルーツ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米　もちきび　押麦 黒糖　里芋 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま　白ごま	白身魚　刻み昆布 豚肉　かつお節 煮干し　ミルク	生姜　切干し大根 人参　ごぼう 玉葱　乾燥椎茸 グレープフルーツ	マッシュマロ胡麻 菓子は人気メニュー です、簡単なので お家でも作ってみて 下さいね
6	土	フーチバークファジューシー ささみと野菜の酢みそ和え ゆし豆腐汁 オレンジ	いなり寿司 ミルク	米　白ごま	豚肉　ひじき ささみ　ゆし豆腐 かつお節　ミルク 味付いなりの皮	乾燥椎茸　人参　胡瓜 よもぎ　もやし　ねぎ オレンジ	よもぎの入った 炊き込みご飯。 香りを楽しみながら 食べましょう！
8	月	雑穀御飯 魚フライタルタルソースかけ ゴーヤーちゃんぷるー ほうれん草のみそ汁 パイン缶	お芋のオレンジ煮 ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉 パン粉　さつま芋 マヨネーズ	白身魚　卵　豚肉 沖縄豆腐　かつお節 煮干し　ミルク	赤ピーマン　玉葱 ゴーヤー　人参 ほうれん草　パイン缶	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉葱や人参の甘味で 美味しくいただきます
9	火	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 ごぼうのカミカミサラダ アーサの味噌汁 オレンジ	フランスラスク ミルク	米　もちきび　押麦 白ごま　マヨネーズ すりごま　食パン フランスパン	カエリ　沖縄豆腐 鶏ミンチ　青のり粉 卵　ツナ缶　あおさ かつお節　煮干し ミルク	人参　乾燥椎茸 ごぼう　胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ　オレンジ	食物繊維が豊富な ごぼうをよく噛んで 食べましょう
10	水	煮込みうどん スティック甘酢 バナナ	味噌おにぎり ミルク	うどん　米	豚肉　かつお節 煮干し　豚三枚肉 刻みのり　ミルク	乾燥椎茸　玉葱 人参　キャベツ 生しいたけ　大根 胡瓜　バナナ	スティック野菜を カミカミ！ 噛む力を強くします
11	木	もずく丼 南瓜甘煮 キャベツの味噌汁 プルーン	玄米棒 ミルク	米　玄米棒	おきなわもずく 豚挽き肉　卵 かつお節　煮干し ミルク	ピーマン　赤ピーマン 南瓜　キャベツ 人参　しめじ　ねぎ プルーン	沖縄県産のもずく お腹の調子を整えて くれます
12	金	発芽玄米雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 人参シリシリー 鶏肉と冬瓜のみそ汁 オレンジ	パンプキンサンド 豆乳	米　発芽玄米 押麦　もちきび 小麦粉　食パン マヨネーズ	白身魚　卵 豚バラ肉　鶏もも肉 かつお節　煮干し 調整豆乳 プロセスチーズ	人参　玉葱　にら 冬瓜　ねぎ　オレンジ 南瓜	発芽玄米は炊飯器で 手軽に炊けるので お家でも作ってみてね
13	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮っころがし 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米　もちきび 押麦　じゃが芋	豚肉　青のり粉 わかめ　かつお節 煮干し　ミルク	にんにく　玉葱　人参 キャベツ　にら　大根 グレープフルーツ	グレープフルーツは ビタミンCが豊富 体を元気にして くれます

＊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。





令和8年 6月　幼児食　予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品（力や熱となる）	あかの食品（血や肉となる）	みどりの食品（体の調子を整える）	備考
15	月	雑穀御飯 納豆削り和え 豚肉のプルーン炒め 野菜とコーンの酢の物 もずくの味噌汁 オレンジ	オートミール クッキー ミルク	米　もちきび 押麦　オートミール 小麦粉	納豆　糸削り節 卵　おきなわもずく 豚肉　かつお節 煮干し　ミルク	玉葱　プルーン　大根 赤ピーマン　胡瓜 ホールコーン缶　人参 オレンジ　レーズン クランベリードライ	野菜炒めにプルーンを入れて鉄分とカリウムアップ！優しい甘さがいいですね
16	火	雑穀御飯 魚のサクサク焼き ひじき炒め きのこの味噌汁 バナナ	もずくかき揚げ 豆乳	米　もちきび　押麦 小麦粉　パン粉	白身魚　ひじき 豚肉　ボイル大豆 かつお節　煮干し おきなわもずく　卵 調製豆乳	にんにく　玉葱　人参 えのき　しめじ　大根 バナナ	魚の上にサクサクパン粉をのせて焼きました、食感を楽しみながら食べてね
17	水	２色丼 大根と青しその和え物 アーサの味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米　押麦　もちきび パン	合挽き肉　卵 きざみのり　ツナ缶 乾燥あおさ　煮干し かつお節　ミルク	生姜　人参　大根 青しそ　ねぎ グレープフルーツ	丼ぶりにするとご飯が食べやすくなります 小鉢の和え物もしっかり食べてね
18	木	沖縄そば 青菜のお浸し フルーツポンチ	ゆかりおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば　米 りんごジュース もちきび　押麦 白ごま	豚肉　ちき揚げ かつお節　調整豆乳 しらす干し	人参　玉葱　ねぎ ほうれん草　みかん缶 バナナ　ゆかり粉	みんな大好きな沖縄そばお浸しもしっかり食べてね～
19	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンのから揚げ モーウィ和え物 茄子の味噌汁 プルーン	じゃこトースト ミルク	米　もちきび　押麦 白ごま　小麦粉 食パン　マヨネーズ	ひじき　糸削り節 鶏もも肉　ツナ缶 油揚げ　かつお節 煮干し　ピザチーズ しらす干し　ミルク 青のり粉	生姜　にんにく モーウィ　胡瓜　茄子 玉葱　人参　プルーン	旬の野菜でみそ汁に茄子が入っています 茄子とお揚げの組み合わせは抜群！
20	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル わかめすまし汁 パイン缶	ふかし芋 ミルク	米　もちきび　押麦 白ごま　さつま芋	豚挽き肉　沖縄豆腐 わかめ　かつお節 ミルク	にんにく　玉葱　人参 乾燥椎茸　キャベツ グリンピース もやし　パイン缶	沖縄豆腐を使ったマーボー豆腐は食べ応えがあります
22	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き パパイヤ炒め ゆし豆腐汁 オレンジ	ポロポロジューシー プルーン	米　もちきび　押麦	豚肉　豚バラ肉　スライス　ゆし豆腐　かつお節	生姜　人参　玉葱　ピーマン　青パパイヤ　にらねぎ　オレンジ　にんじん　乾燥椎茸　からし菜 プルーン	明日は慰霊の日です 感謝して給食いただきます
24	水	ポークカレー 甘酢漬け しいたけとの卵のすまし汁 プルーン	フルーツ ヨーグルトパフェ	米　じゃが芋 コーンフレーク	豚肉　豚レバー 卵　かつお節 ヨーグルト	にんにく　生姜　玉葱 人参　しめじ　りんご エリンギ　ゴーヤー キャベツ　人参　椎茸 プルーン　黄桃缶 バナナ　みかん缶	大好きなカレーライスおかわりどうぞ～ ゴーヤーの甘酢も食べてね～
25	木	**お弁当**	麦ケーキ ミルク	小麦粉　全粒粉 三温糖　無塩バター	卵　ミルク プレーンヨーグルト		今日のお弁当は何が入っているかな？楽しみですね！
26	金	親子丼 胡瓜とみかんの和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	ツナマヨおにぎり	米　じゃが芋 マヨネーズ	きざみのり　わかめ 鶏もも肉　卵 煮干し　かつお節 ツナ缶	玉葱　人参　乾燥椎茸 生姜　ねぎ　胡瓜 みかん缶 グレープフルーツ	胡瓜の美味しい時期です、みかんと一緒に和えると子供達にも食べやすくていいですね！
27	土	和風あんかけ丼 お芋の甘醤油がらめ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米　さつま芋 食パン いちごジャム	豚肉　かつお節 煮干し　ミルク	大根　人参　玉葱 乾燥椎茸　生姜 ほうれん草　オレンジ	今日の給食は緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理でお願いします
29	月	じゃこチャーハン 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米　白ごま 春雨　小麦粉	しらす干し　卵 ささみ　沖縄豆腐 かつお節　煮干し プレーンヨーグルト ミルク	からし菜　にんにく ホールコーン缶 胡瓜　人参　キャベツ プルーン　バナナ	６月生まれのおともだち～おめでとうございます！
30	火	雑穀御飯 豆まめミートローフ 野菜サラダ チーズ 南瓜コーンスープ オレンジ	手作り赤しそジュース シナモンラスク	米　もちきび　押麦 パン粉　生クリーム 食パン	豚挽き肉　牛挽き肉 卵　ボイル大豆 レッドキドニー缶 プロセスチーズ	にんにく　玉葱　胡瓜 赤ピーマン　コーン缶 レタス　トマト　南瓜 クリームコーン缶 パセリ　オレンジ 赤しそ　レモン	少し苦手な豆もひき肉に混ぜると食べやすく仕上がります

＊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。



令和8年 6月

離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 煮奴 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊　バナナ 米　絹ごし豆腐　人参　玉葱 レタス　トマト　ブロッコリー かつお節　バナナ　さつま芋	2 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊　コーン煮物 米　豚肉　豚レバー　人参 玉葱　もやし　キャベツ じゃが芋　ホールコーン缶 ほうれん草　かつお節	3 お粥 煮魚 ごぼうの煮物 青菜の味噌汁 南瓜雑炊　すりおろしりんご煮 米　鮭　大根　人参 ごぼう　鶏もも肉　ほうれん草 かつお節　玉葱　りんご 南瓜	4 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　オレンジ 米　鶏もも肉　鶏レバー　ごぼう 人参　玉葱　じゃが芋　かつお節 オレンジ	5 お粥 煮魚 豚肉とごぼうの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　白身魚　豚肉　人参 ごぼう　玉葱　かつお節 ブロッコリー　さつま芋	6 お粥 ささみと野菜の煮込み すりおろし胡瓜 ゆし豆腐汁 南瓜雑炊　オレンジ 米　豚肉　玉葱　人参　胡瓜 もやし　ささみ　ゆし豆腐 かつお節　南瓜　オレンジ
8 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　白身魚　赤ピーマン 玉葱　ゴーヤー　人参　豚肉 沖縄豆腐　ほうれん草　かつお節 さつま芋	9 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　コーン煮物 米　沖縄豆腐　玉葱　人参 ごぼう　南瓜　ホールコーン缶 かつお節　オレンジ	10 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊　バナナ 米 うどん　豚肉　玉葱　人参 キャベツ　かつお節　大根 胡瓜　バナナ	11 お粥 煮奴 南瓜煮物 キャベツの味噌汁 野菜雑炊　プルーン 米　絹ごし豆腐　ピーマン　玉葱 赤ピーマン　南瓜　キャベツ 人参　かつお節　プルーン	12 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 鶏肉と冬瓜のみそ汁 南瓜雑炊　オレンジ 米　白身魚　人参　玉葱 ブロッコリー　冬瓜　鶏もも肉 かつお節　オレンジ　南瓜	13 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 大根の味噌汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　玉葱　にんじん キャベツ　じゃが芋　大根 かつお節
15 お粥 豚肉のプルーン煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊　オレンジ 米　豚肉　玉葱　プルーン 赤ピーマン　大根　人参 ホールコーン缶　かつお節 オレンジ	16 お粥 煮魚 野菜煮物 大根の味噌汁 野菜雑炊　バナナ 米　白身魚　豚肉　玉葱　人参 ブロッコリー　南瓜　大根 かつお節　バナナ	17 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　ボイルトマト 米　絹ごし豆腐　玉葱　人参 ブロッコリー　じゃが芋　大根 かつお節　トマト	18 お粥 豚肉の柔らか煮 ほうれん草としらすの煮物 かつおだし汁 南瓜雑炊　バナナ 米　豚肉　人参　玉葱　さつま芋 かつお節　ほうれん草　しらす干し 南瓜　バナナ	19 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 茄子のみそ汁 しらす雑炊　プルーン 米　鶏もも肉　ブロッコリー トマト　茄子　玉葱　人参 かつお節　プルーン しらす干し	20 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　玉葱　人参　グリンピース 沖縄豆腐 キャベツ　もやし かつお節　さつま芋
22 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮物 ゆし豆腐汁 からし菜雑炊　オレンジ 米　豚肉　人参　玉葱　ピーマン 大根　じゃが芋　ゆし豆腐 かつお節　オレンジ　からし菜	23 	24 お粥 豚肉の柔らか煮 ゴーヤー煮込み かつおだし汁 野菜雑炊　フルーツヨーグルト 米　豚肉　豚レバー　玉葱　人参 じゃが芋　ゴーヤー　キャベツ かつお節　プルーン プレーンヨーグルト　バナナ	25 お粥 煮奴 野菜煮物 南瓜雑炊 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米　絹ごし豆腐　玉葱 人参　南瓜　ブロッコリー かつお節　りんご	26 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊　ボイルトマト 米　鶏もも肉　玉葱　人参 胡瓜　キャベツ　じゃが芋 かつお節　トマト	27 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊　オレンジ 米　豚肉　大根　人参　玉葱 さつま芋　ほうれん草　かつお節 オレンジ
29 お粥 ささみの煮込み しらすと野菜の煮物 豆腐の味噌汁 コーン雑炊　バナナヨーグルト 米　からし菜　ホールコーン缶 しらす干し　ささみ　胡瓜　人参 沖縄豆腐　キャベツ　かつお節 プレーンヨーグルト　バナナ	30 お粥 煮奴 野菜煮込み かつおだし汁 南瓜雑炊　オレンジ 米　絹ごし豆腐　人参　玉葱 赤ピーマン　ホールコーン缶 レタス　胡瓜　トマト　南瓜 オレンジ　かつお節				

今月は歯の衛生週間です。
離乳食は上手に噛んで食べる練習の時期です。
たくさん噛むと唾液がでて、消化も良くなり、虫歯予防にもつながります。
まず、楽しく食べる環境を作って「噛み噛みごっくんと」声かけしながら
月齢に合わせて食材をカットし軟らかく煮て噛みやすくする事です。



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。