

# 献立表

★3歳未満児用

※内容を御確認後、右下に捺印をお願い致します。

2026年6月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
月	1 15 29	牛乳	ごはん タラのカレーマヨ焼き レタスの塩昆布和え 豆乳みそ汁 バナナ	米 タラ 塩 油 マヨネーズ しょうゆ カレー粉 片栗粉 レタス きゅうり 塩昆布 ごま ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 だし汁 豆乳 みそ バナナ	ココアスティック	I類†-kcal 480
					小麦粉 片栗粉	たんぱく質g 18.0
					砂糖 塩 ココア	脂質g 14.8
					豆乳 油	塩分g 1.2
火	2 16 30	牛乳	わかめごはん 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ オクラのすまし汁 オレンジ	米 カットわかめ 塩 鶏肉 みそ しょうゆ すりごま 油 じゃが芋 人参 いんげん マヨネーズ オクラ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	バナナケーキ	I類†-kcal 463
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.7
					砂糖 豆乳 油	脂質g 13.7
					バナナ	塩分g 1.4
水	3 17	牛乳	みそラーメン 豚肉の葱塩炒め バナナ	中華麺 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ニラ コーン缶 ごま油 だし汁 しょうが みそ しょうゆ 塩 豚肉 もやし ねぎ キャベツ パプリカ 塩 ごま油 バナナ	たけのこおにぎり	I類†-kcal 476
					米 たけのこ いんげん	たんぱく質g 21.8
					かつお節 だし汁	脂質g 13.0
					しょうゆ 塩	塩分g 1.4
木	4 18	牛乳	ごはん れんこん入りつくね 切干大根のサラダ かぶのみそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん ひじき 油 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 切干大根 人参 きゅうり ごま 酢 塩 砂糖 油 かぶ かぶの葉 えのきたけ だし汁 みそ オレンジ	小倉トースト	I類†-kcal 485
					食パン あんこ	たんぱく質g 20.2
						脂質g 14.5
						塩分g 1.5
金	5 19	牛乳	スタミナ丼 そうめんサラダ わかめスープ バナナ	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン えのきたけ みそ しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 片栗粉 ごま油 そうめん きゅうり 人参 ハム マヨネーズ しょうゆ すりごま カットわかめ もやし 葱 だし汁 塩 しょうゆ バナナ	じゃが芋もち	I類†-kcal 458
					じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g 17.2
					塩 マヨネーズ 油	脂質g 14.8
						塩分g 1.5
土	6 20	牛乳	焼きそば チキンの香味焼き 中華風スープ オレンジ	中華麺 豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 ソース 鶏肉 塩 にんにく パセリ粉 油 もやし 葱 ごま だし汁 しょうゆ ごま油 オレンジ	ココア豆乳もち	I類†-kcal 436
					豆乳 片栗粉 砂糖	たんぱく質g 21.6
					ココア	脂質g 19.7
						塩分g 1.2
月	8 22	牛乳	鮭チャーハン ささみのほうれん草の酢みそ和え レタスとコーンのスープ オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 塩 ささみ ほうれん草 人参 酢 みそ 砂糖 レタス しめじ 葱 クリームコーン缶 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	きな粉スコーン	I類†-kcal 454
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.3
					きな粉 砂糖 塩	脂質g 13.0
					豆乳 油	塩分g 1.3
火	9 23	牛乳	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さつまいものごまみそ和え わかめのすまし汁 オレンジ	米 厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 さつまいも みそ 砂糖 すりごま カットわかめ キャベツ しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	焼きビーフン	I類†-kcal 458
					ビーフン 鶏ひき肉	たんぱく質g 20.7
					玉ねぎ 人参 ニラ	脂質g 14.6
					しょうゆ 砂糖	塩分g 1.3
水	10 24	牛乳	チキンカレー オクラのおかか和え きのこのスープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 油 カレールウ オクラ 人参 もやし しょうゆ かつお節 えのきたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ コンソメ バナナ	二色寒天ゼリー	I類†-kcal 470
					りんごジュース	たんぱく質g 15.9
					ぶどうジュース	脂質g 13.6
					粉寒天 砂糖	塩分g 1.3
木	11 25	牛乳	ごはん かじきの甘辛焼き 小松菜とキャベツの磯和え なめこのみそ汁 バナナ	米 かじき しょうゆ 砂糖 しょうが 片栗粉 油 小松菜 キャベツ 人参 しょうゆ 砂糖 焼きのり なめこ 葱 カットわかめ だし汁 みそ バナナ	マーマレード蒸しパン	I類†-kcal 462
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.1
					豆乳 砂糖 油	脂質g 12.4
					マーマレード	塩分g 1.2
金	12 26	牛乳	食パン ポークビーンズ ブロッコリーのマヨサラダ ツナと大根のスープ オレンジ	食パン 豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ パセリ粉 ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨネーズ ツナ水煮缶 大根 万能ねぎ コンソメ オレンジ	しらすゆかりごはん	I類†-kcal 441
					米 しらす干し 油	たんぱく質g 19.0
					ごま ゆかり	脂質g 16.1
						塩分g 1.3
土	13 27	牛乳	和風あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 かぼちゃ だし汁 砂糖 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ オレンジ	きな粉パンケーキ	I類†-kcal 472
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 19.9
					きな粉 豆乳 油	脂質g 13.5
						塩分g 1.3

※献立の内容を変更する場合があります。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	464	19.3	14.5	1.3

2026年 月 日

児童名 印

確認印 園長 印 担任 印

# 7,8か月ころの離乳食献立表

## 2026年6月

曜日	日付	献立名	材料名
月	1 15 29	7倍かゆ カレイの煮物 きゅうりの煮物 かぼちゃのスープ	米 カレイ だし汁 きゅうり 人参 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁
火	2 16 30	7倍かゆ 鶏肉の煮物 ポテトサラダ オクラのスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 じゃが芋 人参 いんげん オクラ 玉ねぎ だし汁
水	3 17	鶏肉うどん 豆腐の煮物 キャベツの煮物	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 豆腐 もやし 葱 だし汁 キャベツ だし汁
木	4 18	7倍かゆ つくね煮 人参ときゅうりの煮物 かぶのスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 人参 きゅうり だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁
金	5 19	鶏肉混ぜかゆ そうめん和え物 もやしのスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 だし汁 そうめん きゅうり だし汁 もやし 葱 だし汁
土	6 20	野菜うどん 鶏肉の煮物 キャベツの磯煮	うどん 葱 人参 玉ねぎ だし汁 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 キャベツ 青のり だし汁

# 両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
月	8 22	しらすと野菜かゆ ささみとほうれん草の煮物 コーンスープ	米 しらす 玉ねぎ 人参 だし汁 鶏ささ身 ほうれん草 人参 だし汁 クリームコーン缶 葱 だし汁 片栗粉
火	9 23	7倍かゆ 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 キャベツのスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ だし汁 片栗粉 さつま芋 だし汁 キャベツ だし汁
水	10 24	鶏じゃがかゆ オクラのおかか煮 玉ねぎのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 オクラ 人参 もやし かつお節 だし汁 玉ねぎ だし汁
木	11 25	7倍かゆ カレイの煮物 小松菜とキャベツの磯煮 葱のスープ	米 カレイ だし汁 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり だし汁 葱 だし汁
金	12 26	パンかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーの煮物 大根のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 ブロッコリー 人参 だし汁 大根 だし汁
土	13 27	和風あんかけかゆ かぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 だし汁

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

9~11か月ころの離乳食献立表  
2026年6月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
					エネルギー	たんぱく質
月	1 15 29	昼食	3倍かゆ タラの煮物 レタスときゅうりの和え物 豆乳みそ汁	米 タラ しょうゆ だし汁 レタス きゅうり 塩 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 だし汁 豆乳 みそ	エネルギー	201
			午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩	たんぱく質
火	2 16 30	昼食	わかめかゆ 鶏肉のみそ煮 ポテトサラダ オクラのすまし汁	米 カットわかめ 塩 鶏肉 みそ 砂糖 だし汁 じゃが芋 人参 いんげん 塩 オクラ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	脂質	1.2
			午後おやつ	バナナおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 油	塩分
水	3 17	昼食	みそうどん 豚肉の炒め煮 キャベツの煮物	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ 豚肉 もやし 葱 ごま油 塩 だし汁 キャベツ しょうゆ だし汁	エネルギー	220
			午後おやつ	混ぜかゆ	米 いんげん かつお節 しょうゆ	たんぱく質
木	4 18	昼食	3倍かゆ つくね煮 人参ときゅうりの和え物 かぶのみそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 だし汁 人参 きゅうり すりごま 砂糖 塩 かぶ かぶの葉 みそ だし汁	脂質	3.9
			午後おやつ	トースト	食パン	塩分
金	5 19	昼食	肉野菜かゆ そうめんサラダ わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 みそ 砂糖 だし汁 そうめん きゅうり しょうゆ すりごま だし汁 カットわかめ もやし 葱 だし汁 塩	エネルギー	197
			午後おやつ	じゃが芋おやき	じゃが芋 塩 片栗粉 油	たんぱく質
土	6 20	昼食	焼きうどん 鶏肉の煮物 中華風スープ	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ だし汁 鶏肉 塩 だし汁 もやし 葱 すりごま だし汁 しょうゆ ごま油	脂質	6.1
			午後おやつ	豆腐かゆ	米 豆腐 しょうゆ	塩分
月	8 22	昼食	鮭と野菜かゆ ささみとほうれん草の和え物 レタスとコーンのスープ	米 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ だし汁 鶏ささ身 ほうれん草 人参 みそ 砂糖 レタス クリームコーン缶 葱 だし汁 塩 片栗粉	エネルギー	223
			午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖	たんぱく質
火	9 23	昼食	3倍かゆ 豆腐と野菜の煮物 さつま芋のごまみそ和え わかめのすまし汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 さつま芋 みそ すりごま カットわかめ キャベツ しょうゆ だし汁	脂質	3.5
			午後おやつ	焼きビーフン	ビーフン 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	塩分
水	10 24	昼食	鶏じゃががゆ オクラのおかか和え 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょうゆ だし汁 オクラ 人参 もやし しょうゆ かつお節 玉ねぎ しょうゆ だし汁	エネルギー	229
			午後おやつ	りんごおやき	小麦粉 豆腐 油 りんごジュース	たんぱく質
木	11 25	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 小松菜とキャベツの磯和え 葱のみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 キャベツ 人参 しょうゆ 砂糖 焼きのり 葱 カットわかめ みそ だし汁	脂質	4.1
			午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩	塩分
金	12 26	昼食	食パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 大根のスープ	食パン 豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 トマト缶 砂糖 塩 だし汁 ブロッコリー 人参 塩 大根 だし汁 しょうゆ	エネルギー	217
			午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し すりごま 塩	たんぱく質
土	13 27	昼食	和風あんかけかゆ かぼちゃの甘煮 ほうれん草のみそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁 片栗粉 かぼちゃ 砂糖 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 みそ だし汁	脂質	5.3
			午後おやつ	きな粉おやき	小麦粉 豆腐 きな粉 砂糖 塩 油	塩分

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。