6月 June 献立表（離乳食後期）

令和８年度
ともわ乳児園
管理栄養士　阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ①軟飯～ご飯 125.kcal ②人参シリシリー 24.kcal ③ハンバーグ 138.kcal ④湯し豆腐 14.kcal ⑤オレンジ 11.kcal	2 ①チキンクリームシチュー 171.kcal ②ブロッコリーサラダ 38.kcal ③バナナ 19.kcal	3 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②魚のチーズ焼き 97.kcal ③青菜の味噌汁 9.kcal ④春雨サラダ 30.kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 16.kcal	4 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②麻婆豆腐 98.kcal ②法蓮草の中華スープ 43.kcal ③もやしナムル 18.kcal ⑤パイン 11.kcal	5 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②酢鶏 65.kcal ③アーサー汁 21.kcal ④ツナトマトのスパサラダ 69.kcal ⑤りんご 10.kcal	6 ①四色丼 111.kcal ②中華スープ 25.kcal ③南瓜サラダ 22.kcal ④いちごヨーグルト 16.kcal
材料	①米 胚芽おし麦 ②人参 いんげん 玉葱 ツナ缶 ③挽肉 畑の肉 人参 玉葱 ④ゆし豆腐 葱 ⑤オレンジ	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 枝豆 ②ブロッコリー 南瓜 チーズ ③バナナ	①米 粟 ②白身魚 チーズ ③水菜 山東菜 油揚げ ④春雨 わかめ 人参 カニカマ ⑤ヨーグルト ブルーベリーソース	①米 胚芽おし麦 ②木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 ③法蓮草 絹ごし豆腐 卵 ④もやし 人参 ⑤パイン缶	①米 粟 ②鶏肉 人参 玉葱 ピーマン エノキ ③アーサ 絹ごし豆腐 葱 ④スパ麺 ツナ缶 トマト ブロッコリー ⑤りんご	①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②春雨 ワカメ カニカマ ③南瓜 玉葱 ハム ④ヨーグルト いちごソース
☆おやつ	ジャムサンド・牛乳 120.kcal	小魚せんべい・牛乳 207.kcal	ちんびん・牛乳 206.kcal	青菜おにぎり・牛乳 111.kcal	ココアホットケーキ・牛乳 114.kcal	しらすおにぎり・牛乳 207.kcal
おやつ材料	食パン マーマレード 牛乳	しらすアーモンド煎餅 牛乳	小麦粉 BP 黒糖 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	ココア オリゴ糖 HM 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳
栄養価	エネルギー：432.kcal 脂質：10.8g タンパク質：17.5g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：435.kcal 脂質：9.6g タンパク質：15.6g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：417.kcal 脂質：9.5g タンパク質：19.2g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：340.kcal 脂質：9.5g タンパク質：17.6g 食塩相当量：2.9g	エネルギー：338.kcal 脂質：8.7g タンパク質：15g 食塩相当量：2.g	エネルギー：381.kcal 脂質：5.7g タンパク質：13.4g 食塩相当量：2.g
献立	8 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②ひじき煮 74.kcal ③鶏汁 112.kcal ④胡瓜の和え物 27.kcal ⑤オレンジ 11.kcal	9 ①ビーンズカレー 168.kcal ②コールスローサラダ 34.kcal ③バナナ 19.kcal	10 ①ビビンバ丼 151.kcal ②オニオンスープ 11.kcal ③南瓜甘煮 13.kcal ④カルピスゼリー 6.kcal	11 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②クーブイリチ 67.kcal ③きのこキャベツ味噌汁 32.kcal ④魚天ぷら 84.kcal ⑤りんご 11.kcal	12 ①ナポリタン 135.kcal ②南瓜ポタージュ 96.kcal ③法蓮草の白和え 15.kcal ④パイン 11.kcal	13 ①柔ら炊込みご飯 104.kcal ②豆腐ハンバーグ 86.kcal ③大根の味噌汁 33.kcal ④バナナ 19.kcal
材料	①米 粟 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ じゃが芋 水煮大豆 竹輪 いんげん ③鶏肉 人参 大根 昆布 葱 ④胡瓜 わかめ ツナ缶 ⑤オレンジ	①米 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン ミックスビーンズ トマト缶 ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 豚肉 人参 もやし 法蓮草 胡麻 ②玉葱 わかめ 葱 ③南瓜 おかか ④カルピスジュース 粉ゼラチン	①米 胚芽おし麦 ②切昆布 人参 竹輪 糸蒟蒻 ツナ缶 ③じめじ エノキ キャベツ 高野豆腐 ④白身魚 小麦粉 卵 ⑤りんご	①パスタ麺 ベーコン 魚肉ソーセージ ピーマン 玉葱 人参 ②南瓜 玉葱 豆乳 パセリ ③法蓮草 ツナ缶 絹ごし豆腐 ④パイン缶	①米 人参 ひじき 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ ツナ缶 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③大根 油揚げ わかめ ④バナナ
☆おやつ	青菜おにぎり・牛乳 111.kcal	ウエハース・牛乳 135.kcal	チーズじゃがもち・牛乳 102.kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143.kcal	しらすおにぎり・牛乳 207.kcal	ヨーグルト・ビスケット 155.kcal
おやつ材料	米 青菜ふりかけ 牛乳	豆乳ウエハース 乳	じゃが芋 チーズ 片栗粉 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	苺ヨーグルト ビスケット
栄養価	エネルギー：394.kcal 脂質：12.7g タンパク質：18.5g 食塩相当量：4.1g	エネルギー：356.kcal 脂質：13.8g タンパク質：10.9g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：283.kcal 脂質：9.g タンパク質：12.g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：396.kcal 脂質：7.6g タンパク質：16.4g 食塩相当量：4.g	エネルギー：464.kcal 脂質：7.2g タンパク質：19.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：397.kcal 脂質：12.2g タンパク質：16g 食塩相当量：1.5g
献立	15 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②ゴーヤチャンプルー 57.kcal ③イナムドゥチ 84.kcal ④コロッケ 97.kcal ⑤黄桃 17.kcal	16 ①チキンカレー 187.kcal ②ポテトサラダ 81.kcal ③バナナ 19.kcal	17 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②酢魚 70.kcal ③青菜中華スープ 22.kcal ④バンサンスー 31.kcal ⑤オレンジ 11.kcal	18 ①軟飯～ご飯 125.kcal ②豆腐ハンバーグ 86.kcal ③コーンクリームスープ 25.kcal ④法蓮草ナムル 39.kcal ⑤りんご 10.kcal	19 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②ヘチマ汁 39.kcal ③ミートボールのトマト煮 84.kcal ④胡瓜の和え物 27.kcal ⑤バナナ 19.kcal	20 ①柔ら野菜うどん 93.kcal ②コロッケ 97.kcal ③胡瓜と竹輪和え物 18.kcal ④豆乳プリン 38.kcal
材料	①米 胚芽おし麦 ②ゴーヤー 人参 玉葱 島豆腐 ツナ缶　③豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ④じゃが芋 玉葱 パン粉 ⑤黄桃缶	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム 卵 ③バナナ	①米 粟 ②白身魚 玉葱 人参 ピーマン ③青梗菜 カニカマ ④胡瓜 春雨 ソーセージ ⑤オレンジ	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 人参 玉葱 ひじき ③コーンクリーム缶 牛乳 パセリ ④法蓮草 人参 胡麻 ⑤りんご	①米 粟 ②木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ③豚挽肉 玉葱 ④胡瓜 わかめ トマト ⑤バナナ	①うどん麺 キャベツ 人参 玉葱 ニラ ソーセージ ②じゃが芋 玉葱 パン粉 ②胡瓜 竹輪 わかめ 花かつお ④豆乳 粉ゼラチン 黒蜜
☆おやつ	ヒラヤーチー・牛乳 116.kcal	ビスケット・牛乳 182.kcal	味噌おにぎり・牛乳 134.kcal	レーズン蒸しパン・牛乳 192.kcal	豆乳もち・牛乳 138.kcal	鮭おにぎり・牛乳 106.kcal
おやつ材料	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	ビスケット 牛乳	米 油味噌 牛乳	HM レーズン 砂糖 牛乳	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳
栄養価	エネルギー：430.kcal 脂質：14.7g タンパク質：19.1g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：469.kcal 脂質：16.2g タンパク質：14.9g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：327.kcal 脂質：4.5g タンパク質：13.5g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：477.kcal 脂質：14.7g タンパク質：17.1g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：366.kcal 脂質：12.1g タンパク質：16.6g 食塩相当量：3.2g	エネルギー：352.kcal 脂質：9.4g タンパク質：14.8g 食塩相当量：2.7g
献立	22 ①ハヤシライス 225.kcal ②スティック野菜 33.kcal ③バナナ 19.kcal	23	24 ①もずく丼 200.kcal ②小松菜の味噌汁 28.kcal ③チキンナゲット 79.kcal ④オレンジ 11.kcal	お誕生日会 25 ①軟飯～ご飯 131.kcal ②豆腐チャンプルー 59.kcal ③わかめの味噌汁 37.kcal ④かき揚げ 44.kcal ⑤ぶどうゼリー 7.kcal	26 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②鶏肉とじゃが芋のポトフ 67.kcal ③南瓜コロッケ 117.kcal ④小松菜ナムル 39.kcal ⑤りんご 10.kcal	27 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②パパイヤイリチ 74.kcal ③ブイヤベーススープ 57.kcal ④海苔納豆 31.kcal ⑤バナナ 19.kcal
材料	①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 じゃが芋 ②人参 大根 胡瓜 ③バナナ		①米 もずく 人参 玉葱 ピーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②小松菜 玉葱 油揚げ ③鶏ひき肉 木綿豆腐 玉葱 ④オレンジ	①米 粟 ②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ ③わかめ 厚揚げ ④鯖缶 玉葱 人参 米粉 ⑤ぶどうジュース 粉ゼラチン	①米 胚芽おし麦 ②鶏肉 じゃが芋 大根 人参 ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④小松菜 高野豆腐 胡麻 ⑤りんご	①米 粟 ②パパイヤ 人参 ツナ缶 油揚げ ③白身魚 玉葱 じゃが芋 パセリ トマト缶 ④納豆 海苔の佃煮 ⑤バナナ
☆おやつ	じゃが芋もち・牛乳 108.kcal		おかかおにぎり・牛乳 106.kcal	バースデーケーキ・牛乳 132.kcal	フルーチェ・クラッカー 121.kcal	ジャムサンド・牛乳 120.kcal
おやつ材料	じゃが芋 チーズ 枝豆 牛乳		米 おかかふりかけ 牛乳	HM 卵 牛乳 オリゴ糖 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	食パン 苺ジャム 牛乳
栄養価	エネルギー：385.kcal 脂質：10.5g タンパク質：12.2g 食塩相当量：2.2g		エネルギー：424.kcal 脂質：12.5g タンパク質：17.8g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：410.kcal 脂質：12.9g タンパク質：11.9g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：413.kcal 脂質：15.g タンパク質：13.5g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：360.kcal 脂質：9.1g タンパク質：14.g 食塩相当量：2.1g
献立	29 ①軟飯～ご飯 59.kcal ②豚生姜焼き 97.kcal ③もずくスープ 6.kcal ④法蓮草のお浸し 39.kcal ⑤フルーツヨーグルト 16.kcal	30 ①ツナカレー 145.kcal ②マカロニサラダ 99.kcal ③バナナ 19.kcal				
材料	①米 胚芽おし麦 ②豚肉 玉葱 ブロッコリー ③もずく 玉葱 人参 卵 ④法蓮草 人参 おかか ⑤ドライフルーツ ヨーグルト	①米 ツナ缶 人参 玉葱 じゃが芋 ②マカロニ じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ				
☆おやつ	鮭おにぎり・牛乳 106.kcal	スティックパン・牛乳 113.kcal				
おやつ材料	米 鮭フレーク 牛乳	チョコスティックパン 牛乳				
栄養価	エネルギー：323.kcal 脂質：12.g タンパク質：15.4g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：376.kcal 脂質：9.1g タンパク質：11.9g 食塩相当量：1.9g				

※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。
※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。
★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています。