

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内でのはたらき			エネルギー
				血や肉、骨となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	
1	月	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	せんべい	赤魚 ハム	小松菜 玉葱 ピーマン 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	287 Kcal
2	火	カレーライス マカロニサラダ すまし汁	バナナ	豚肉 ツナ	玉葱 人参 胡瓜 白菜	米 マカロニ ジャが芋 サラダ油 マヨネーズ	438 Kcal
3	水	ジャージャー麺 粉ふき芋 すまし汁	ゼリー	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 パセリ ねぎ	麺 ジャが芋 サラダ油 マーガリン グラニュー糖 ごま油	337 Kcal
4	木	ご飯 豚肉生姜焼き ふろふき大根 すまし汁	ハーベスト	豚肉	玉葱 人参 いんげん 大根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	347 Kcal
5	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋レモン煮 すまし汁	オレンジ	豚肉 豆腐	玉葱 長葱 ほうれん草 人参	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉 ごま油	389 Kcal
6	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 スパゲッティサラダ みそ汁	ビスケット	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 胡瓜 コーン トマト	米 麺 片栗粉 マヨネーズ	437 Kcal
8	月	ご飯 チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁	クラッカー	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 南瓜	米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	381 Kcal
9	火	ご飯 鮭のゆず味噌焼き 麩チャンプルー すまし汁	バナナ	鮭 卵	ゆず 青ネギ ニラ もやし 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	339 Kcal
10	水	沖縄そば キャベツソテー 三枚肉煮つけ	ウエハース	豚肉 ポーク	青ネギ キャベツ パプリカ ピーマン	麺 グラニュー糖 サラダ油	408 Kcal
11	木	ご飯 酢鶏 春雨マヨネーズ和え みそ汁	オレンジ	鶏肉 卵	玉葱 人参 筍 椎茸 ピーマン 胡瓜	米 春雨 片栗粉 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 マヨネーズ	411 Kcal
12	金	ご飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 アスパラソテー すまし汁	ぼたぼた焼き	鶏肉 ポークソーセージ	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ アスパラ ヤングコーン	米 マカロニ サラダ油 小麦粉	373 Kcal
13	土	ご飯 鶏肉の和風ピザ焼き 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	鶏肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 南瓜 椎茸	米 サラダ油 グラニュー糖	307 Kcal
15	月	ご飯 タラの照焼き そうめんチャンプルー みそ汁	ビスケット	鱈 ツナ	ニラ 椎茸 人参 ごま	米 そうめん グラニュー糖 サラダ油	312 Kcal
16	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草とエリンギの炒め物 みそ汁	バナナ	豚肉	玉葱 人参 ほうれん草 エリンギ	米 ジャが芋 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	420 Kcal
17	水	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	クラッカー	豚肉 卵 豆腐 大豆	大根 人参 ごぼう ねぎ コーン 玉葱 ニラ もやし	麺 小麦粉 ごま油 サラダ油	427 Kcal
18	木	カレーライス ほうれん草と蒸し鶏の胡麻和え すまし汁	オレンジ	豚肉 鶏肉	玉葱 人参 ほうれん草 えのき パセリ	米 ジャが芋 サラダ油 グラニュー糖	395 Kcal
19	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	ハーベスト	鶏肉 チーズ	人参 パセリ にんにく ねぎ	米 パン粉 里芋 グラニュー糖	314 Kcal
20	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉	菜の花 パプリカ コーン しょうが	米 グラニュー糖 サラダ油 マーガリン	283 Kcal
22	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋煮物 みそ汁	ウエハース	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	416 Kcal
23	火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 厚揚げ煮物 みそ汁	バナナ	ホキ 厚揚げ	ナス 人参 パセリ にんにく	米 小麦粉 マヨネーズ グラニュー糖	387 Kcal
24	水	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ すまし汁	せんべい	豚肉 ハム 卵 チーズ	玉葱 人参 トマト コーン 胡瓜 パセリ	麺 ジャが芋 サラダ油 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ	365 Kcal
25	木	ご飯 鶏肉のポテトチーズ焼き 竹輪の卵とじ みそ汁	オレンジ	鶏肉 チーズ 竹輪(卵不使用)	玉葱 人参 パセリ	米 ジャが芋 サラダ油 グラニュー糖	339 Kcal
26	金	ご飯 さわらの照り焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ビスケット	鱈 豆腐 ツナ	もやし 人参 生姜 ゴーヤー	米 サラダ油 グラニュー糖	334 Kcal
27	土	ご飯 照焼きハンバーグ タマゴサラダ みそ汁	クラッカー	豚肉 卵	きゅうり 人参 玉葱 パセリ	米 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	413 Kcal
29	月	ご飯 若鶏の唐揚げ甘辛だれ そうめんチャンプルー みそ汁	ハーベスト	鶏肉 ツナ	人参 椎茸 いら しょうが にんにく	米 そうめん グラニュー糖 片栗粉 サラダ油 小麦粉 ごま油	378 Kcal
30	火	ご飯 タラの照焼き さつま芋炒め みそ汁	オレンジ	鱈 豚肉	きくらげ 人参 生姜	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油 さつま芋	339 Kcal

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

2026年

6月 離乳食(中期) 予定献立表

はーとらいふ保育園

月		火		水		木		金		土			
1日		2日		3日		4日		5日		6日			
昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) 白菜煮(白菜・昆布だし) 汁(人参・玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(大根・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) 大根煮(大根・昆布だし) 汁(玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(玉葱・麩・昆布だし)	おやつ	せんべい
おやつ	せんべい	おやつ	バナナ	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	乳児用菓子	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット		
8日		9日		10日		11日		12日		13日			
昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(人参・チンゲン菜)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・昆布だし) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) 大根煮(大根・昆布だし) 汁(玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	おやつ	クラッカー
おやつ	クラッカー	おやつ	バナナ	おやつ	ウエハース	おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	せんべい		
15日		16日		17日		18日		19日		30日			
昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉の煮物(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	おやつ	ビスケット
おやつ	ビスケット	おやつ	バナナ	おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子		
22日		23日		24日		25日		26日		27日			
昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 南瓜煮(南瓜・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・昆布だし) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	おやつ	ウエハース
おやつ	ウエハース	おやつ	バナナ	おやつ	せんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	クラッカー		
29日		30日											
昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)										
おやつ	乳児用菓子	おやつ	オレンジ										

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。