

# 6月 献立表 幼児食

2026年 6月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ももヨーグルト	○牛乳 ○せんべい ◎きつねおにぎり ◎牛乳	鶏むね肉、ちくわ、プレーンヨーグルト、牛乳、油揚げ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、あおのり、黄桃缶	うどん、なたね油、三温糖、薄力粉、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、水、しょうゆせんべい	エネルギー 404kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.3g 炭水化物 58.9g 塩分 1.4g
2火	ボーケカレー ほうれん草サラダ 豆腐スープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ココアフレンチトースト ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、三温糖、食パン	水、カレーの王子さま、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ、しょうゆせんべい、ピュアココア	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.4g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g
3水	わかめごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮豆 麩のみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○ビスケット ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚もも肉、大豆、牛乳、プレーンヨーグルト	カットわかめ、たまねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、なたね油、三温糖、焼き麩、薄力粉	こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつおだし、味噌、ハードビスケット、ベーキングパウダー、水	エネルギー 423kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.9g 炭水化物 66.7g 塩分 1.5g
4木	食パン 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎にんじんピラフおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、バナナ、スイートコーン	なたね油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、うるち米	ふんわり食パン、こいくちしょうゆ、ミックスチーズ、マヨドレ、食塩、コンソメ、水、ハードビスケット	エネルギー 391kcal たんぱく質 18.7g 脂質 10.0g 炭水化物 61.4g 塩分 1.6g
5金	納豆そぼろ丼 小松菜のしらす和え 若竹汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルクもち ◎麦茶	鶏ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、牛乳、きな粉	たまねぎ、さやいんげん、こまつな、にんじん、たけのこ、カットわかめ、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、麦茶	エネルギー 374kcal たんぱく質 15.5g 脂質 7.9g 炭水化物 63.1g 塩分 1.3g
6土	ひじきチャーハン ブロッコリースープ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎ヨーグルト(加糖) ◎ばりんこ(1枚) ◎麦茶	鶏ささみ、牛乳、ヨーグルト	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、バナナ	うるち米、ごま油	鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、水、ハードビスケット、ばりんこ、麦茶	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.3g 脂質 3.4g 炭水化物 63.2g 塩分 1.0g
8月	ごはん 魚のチャンチャン焼き ほうれん草の煮びたし えのきのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎チキンナゲット ◎牛乳	ます、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、三温糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、マヨドレ、ケチャップ	エネルギー 410kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.5g 炭水化物 48.9g 塩分 1.4g
9火	麻婆丼 切干大根のナムル チンゲンサイのスープ バナナ	○牛乳 ○クラッカー ◎塩マヨボテ ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、なたね油	こいくちしょうゆ、味噌、水、食塩、鶏ガラスープ、クラッカー、マヨドレ	エネルギー 432kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.6g 炭水化物 74.2g 塩分 1.1g
10水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の磯和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎バイナップルケーキ ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、刻みのみり、カットわかめ、ネーブルオレンジ、バイナップル缶	うるち米、なたね油、三温糖、じゃがいも、薄力粉	こいくちしょうゆ、米酢、水、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー	エネルギー 405kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.6g 炭水化物 68.3g 塩分 1.3g
11木	ブルコギ丼 もやしのナムル オクラのスープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎あじさいゼリー ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、赤パプリカ、りょくとうもやし、きゅうり、オクラ、スイートコーン、バナナ、りんごジュース、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、ごま油、三温糖	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、水、しょうゆせんべい	エネルギー 369kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.5g 炭水化物 63.9g 塩分 0.9g
12金	ごはん かれないの煮つけ 厚揚げのおかか炒め きのこのみそ汁 バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎きな粉ドーナツ ◎牛乳	かれない、厚揚げ、かつお節、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉	にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、たまねぎ、ほうれん草、バナナ	うるち米、三温糖、なたね油、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 449kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.3g 炭水化物 66.5g 塩分 1.2g
13土	照り焼きマヨ丼 切干大根のみそ汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ヨーグルト(加糖) ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、さやいんげん、切干しだいこん、にんじん、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい、ハードビスケット	エネルギー 355kcal たんぱく質 15.1g 脂質 4.9g 炭水化物 65.0g 塩分 0.9g
15月	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ももヨーグルト	○牛乳 ○せんべい ◎きつねおにぎり ◎牛乳	鶏むね肉、ちくわ、プレーンヨーグルト、牛乳、油揚げ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、あおのり、黄桃缶	うどん、なたね油、三温糖、薄力粉、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、水、しょうゆせんべい	エネルギー 391kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.4g 炭水化物 58.5g 塩分 1.3g
16火	ボーケカレー ほうれん草サラダ 豆腐スープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ココアフレンチトースト ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、三温糖、食パン	水、カレーの王子さま、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ、しょうゆせんべい、ピュアココア	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.4g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g
17水	わかめごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮豆 麩のみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○ビスケット ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚もも肉、大豆、牛乳、プレーンヨーグルト	カットわかめ、たまねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、なたね油、三温糖、焼き麩、薄力粉	こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつおだし、味噌、ハードビスケット、ベーキングパウダー、水	エネルギー 423kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.9g 炭水化物 66.7g 塩分 1.5g
18木	食パン 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎にんじんピラフおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、バナナ、スイートコーン	なたね油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、うるち米	ふんわり食パン、こいくちしょうゆ、ミックスチーズ、マヨドレ、食塩、コンソメ、水、ハードビスケット	エネルギー 391kcal たんぱく質 18.7g 脂質 10.0g 炭水化物 61.4g 塩分 1.6g

19	納豆そぼろ丼 小松菜のしらす和え 若竹汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルクもち ◎麦茶	鶏ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、牛乳、きな粉	たまねぎ、さやいんげん、こまつな、にんじん、たけのこ、カットわかめ、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、麦茶	エネルギー 374kcal たんぱく質 15.5g 脂質 7.9g 炭水化物 63.1g 塩分 1.3g
20	ひじきチャーハン ブロッコリースープ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎ヨーグルト(加糖) ◎ばりんこ(1枚) ◎麦茶	鶏ささみ、牛乳、ヨーグルト	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、バナナ	うるち米、ごま油	鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、水、ハードビスケット、ばりんこ、麦茶	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.3g 脂質 3.4g 炭水化物 63.2g 塩分 1.0g
22	ごはん 魚のチャンチャン焼き ほうれん草の煮ひたし えのきのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎チキンナゲット ◎牛乳	ます、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、三温糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、マヨドレ、ケチャップ	エネルギー 410kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.5g 炭水化物 48.9g 塩分 1.4g
23	麻婆丼 切干大根のナムル チンゲンサイのスープ バナナ	○牛乳 ○クラッカー ◎塩マヨポテト ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、なたね油	こいくちしょうゆ、味噌、水、食塩、鶏ガラスープ、クラッカー、マヨドレ	エネルギー 432kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.6g 炭水化物 74.2g 塩分 1.1g
24	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の磯和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎バイナップルケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、刻みのり、カットわかめ、ネーブルオレンジ、バイナップル缶	うるち米、なたね油、三温糖、じゃがいも、薄力粉	こいくちしょうゆ、米酢、水、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい、ペーキングパウダー	エネルギー 405kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.6g 炭水化物 68.3g 塩分 1.3g
25	ブルコギ丼 もやしのナムル オクラのスープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎あじさいゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、赤パプリカ、りょうとうもやし、きゅうり、オクラ、スイートコーン、バナナ、りんごジュース、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、ごま油、三温糖	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、水、しょうゆせんべい	エネルギー 370kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.5g 炭水化物 64.1g 塩分 0.9g
26	ごはん かれいの竜田揚げ 海産サラダ きのこのみそ汁 バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎スイートポテト ◎牛乳	かれい、牛乳、豆乳	カットわかめ、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、ぶなしめじ、ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三温糖、さつまいも	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、かつおだし、ハードビスケット	エネルギー 392kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.4g 炭水化物 68.0g 塩分 1.2g
27	照り焼きマヨ丼 切干大根のみそ汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ヨーグルト(加糖) ◎ばりんこ(1枚)	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、さやいんげん、切干しだいこん、にんじん、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい、ばりんこ	エネルギー 351kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.5g 炭水化物 62.7g 塩分 0.9g
29	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ももヨーグルト	○牛乳 ○せんべい ◎きつねおにぎり ◎牛乳	鶏むね肉、ちくわ、プレーンヨーグルト、牛乳、油揚げ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、あおのり、黄桃缶	うどん、なたね油、三温糖、薄力粉、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、水、しょうゆせんべい	エネルギー 391kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.4g 炭水化物 58.5g 塩分 1.3g
30	ボーカカレー ほうれん草サラダ 豆腐スープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ココアフレンチトースト ◎牛乳	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、三温糖、食パン	水、カレーの王子さま、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ、しょうゆせんべい、ビュアココア	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.4g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です