

令和8年6月 幼児食 献立表

日 曜	食 食		あか		黄		みどり		延長
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える				
1 月	ドライカレー しょうゆフレンチ炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	米 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん ビーマン トマトジュース もやし キャベツ 青菜 バナナ みかん缶 バイン缶	菓子(延長用)			
2 火	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの塩ゆで ピーマンソテー すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖クッキー(米粉)	牛乳 豚肉	米 油 ビーフン 米粉 アレルギー対応マーガリン 黒砂糖 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー テンゲン菜 にんじん えのき わかめ 長ねぎ 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)			
3 水	ゆかりごはん 豆腐ナゲット 野菜のおかか煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 バイナップルきんとん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ にんじん しょうが 青菜 キャベツ バナナ バイン缶	りんごジュース 菓子(延長用)			
4 木	チャーハン 中華風野菜炒め スープ くだもの	牛乳 チーズラスク	牛乳 豚肉 豆腐 粉チーズ	米 油 ごま油 食パン バター	しょうが 青菜 にんじん キャベツ もやしにら 玉ねぎ コーン 柑橘類	菓子(延長用)			
5 金	ごはん 魚と野菜の重ね焼き 新じゃがの煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 五目焼きおにぎり(備蓄)	牛乳 魚 味噌	米 油 じゃがいも 砂糖 中華ごはん(備蓄品) ごま	キャベツ さやいんげん にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根 メロンのり	ゼリー 菓子(延長用)			
6 土	豚丼 具だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 味噌	米 油 菓子	玉ねぎ 青菜 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ 大根 バナナ	菓子(延長用)			
8 月	焼き鳥ごはん 切干し大根の炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 鶏肉 味噌 ソナ缶	米 砂糖 油 ごま スパゲッティ	青菜 のり 切干し大根 にんじん しいたけ 白菜 メロン 玉ねぎ パブリカ トマト	菓子(延長用)			
9 火	ごはん 豚肉の味噌焼き 人参しりしり すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 豚肉 味噌	米 ごま油 油 ごま 食パン いちごジャム バター	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん 大根 青菜 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)			
10 水	ソース焼きそば 中華きゅうり スープ くだもの	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 豚肉 豆腐 削り節	中華めん 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし にんじん 青のり きゅうり 玉ねぎ わかめ バナナ 小松菜	りんごジュース 菓子(延長用)			
11 木	ごはん グリルチキンカレー風味 粉ふき芋 ひじきとごぼうの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 蒸しケーキ (ホットケーキ粉)	牛乳 鶏肉 味噌 卵	米 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス バター	しょうが にんにく ひじき ごぼう にんじん さやいんげん トマト キャベツ 柑橘類	菓子(延長用)			
12 金	ごはん 魚のステーキ かぼちゃの素揚げ 青菜としめじの煮びたし 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 魚 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	玉ねぎ かぼちゃ 青菜 しめじ にんじん かぶ かぶ菜 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)			
13 土	塩おにぎり・ゆかりおにぎり もやしのソテー 具だくさん豚汁 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 味噌	米 ごま油 じゃがいも 菓子	のり もやし 青菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)			
15 月	ドライカレー しょうゆフレンチ炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	米 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん ビーマン トマトジュース もやし キャベツ 青菜 バナナ みかん缶 バイン缶	菓子(延長用)			
16 火	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの塩ゆで ピーマンソテー すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖クッキー(米粉)	牛乳 豚肉	米 油 ビーフン 米粉 アレルギー対応マーガリン 黒砂糖 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー テンゲン菜 にんじん えのき わかめ 長ねぎ 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)			
17 水	ゆかりごはん 豆腐ナゲット 野菜のおかか煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 バイナップルきんとん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ にんじん しょうが 青菜 キャベツ バナナ バイン缶	りんごジュース 菓子(延長用)			
18 木	チャーハン 中華風野菜炒め スープ くだもの	牛乳 チーズラスク	牛乳 豚肉 豆腐 粉チーズ	米 油 ごま油 食パン バター	しょうが 青菜 にんじん キャベツ もやしにら 玉ねぎ コーン 柑橘類	菓子(延長用)			
19 金	ごはん 魚と野菜の重ね焼き 新じゃがの煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 五目焼きおにぎり(備蓄)	牛乳 魚 味噌	米 油 じゃがいも 砂糖 中華ごはん(備蓄品) ごま	キャベツ さやいんげん にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根 メロンのり	ゼリー 菓子(延長用)			
20 土	豚丼 具だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 味噌	米 油 菓子	玉ねぎ 青菜 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ 大根 バナナ	菓子(延長用)			
22 月	焼き鳥ごはん 切干し大根の炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 鶏肉 味噌 ソナ缶	米 砂糖 油 ごま スパゲッティ	青菜 のり 切干し大根 にんじん しいたけ 白菜 メロン 玉ねぎ パブリカ トマト	菓子(延長用)			
23 火	ごはん 豚肉の味噌焼き 人参しりしり すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 豚肉 味噌	米 ごま油 油 ごま 食パン いちごジャム バター	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん 大根 青菜 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)			
24 水	ソース焼きそば 中華きゅうり スープ くだもの	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 豚肉 豆腐 削り節	中華めん 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし にんじん 青のり きゅうり 玉ねぎ わかめ バナナ 小松菜	りんごジュース 菓子(延長用)			
25 木	ごはん グリルチキンカレー風味 粉ふき芋 ひじきとごぼうの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 蒸しケーキ (ホットケーキ粉)	牛乳 鶏肉 味噌 卵	米 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス バター	しょうが にんにく ひじき ごぼう にんじん さやいんげん トマト キャベツ 柑橘類	菓子(延長用)			
26 金	ごはん 魚のステーキ かぼちゃの素揚げ 青菜としめじの煮びたし 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 魚 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	玉ねぎ かぼちゃ 青菜 しめじ にんじん かぶ かぶ菜 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)			
27 土	塩おにぎり・ゆかりおにぎり もやしのソテー 具だくさん豚汁 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 味噌	米 ごま油 じゃがいも 菓子	のり もやし 青菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)			
29 月	ドライカレー しょうゆフレンチ炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	米 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん ビーマン トマトジュース もやし キャベツ 青菜 バナナ みかん缶 バイン缶	菓子(延長用)			
30 火	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの塩ゆで ピーマンソテー すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖クッキー(米粉)	牛乳 豚肉	米 油 ビーフン 米粉 アレルギー対応マーガリン 黒砂糖 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー テンゲン菜 にんじん えのき わかめ 長ねぎ 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)			
行事食	にこにこランチ 鶏のから揚げ 青菜ともやしの煮びたし スープ くだもの	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	米 油 じゃがいも 片栗粉 ゼリー	玉ねぎ レーズン にんじん さやいんげん しょうが りんご 青菜 もやし キャベツ バナナ メロン	菓子(延長用)			
ごっこ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース バナナ	菓子(延長用)			

1~2歳児には、10時に牛乳がつけます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである“卵・乳・小麦”不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

