

令和8年6月 幼児食献立表



miraiと〜びこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	野菜そぼろ丼 クリーミーみそ汁 さつまいものさっぱり和え	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 さつまいも、砂糖、サラダ油	豚ひき肉 豆腐、米みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ クリームコーン、えのきたけ きゅうり	だし汁、しょうゆ、酒、食塩 だし汁 酢、食塩
02 火	午後おやつ	牛乳 やさしい練乳蒸しパン	小麦粉、サラダ油	牛乳 牛乳、れんにゅう		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
02 火	昼食	鮭とひじきの混ぜごはん 豆腐の旨煮 かぼちゃの揚げ浸し	米 片栗粉、ごま油 サラダ油、砂糖	鮭 木綿豆腐、豚肉	ひじき、糸刻みこんぶ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ水煮 かぼちゃ	みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく 酒、鶏ガラスープ素、食塩、おろししょうが だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
03 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ さっぱりコールスロー フルーツ	スパゲティ、砂糖、片栗粉、サラダ油 砂糖、オリーブオイル	鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ缶	にんじん、たまねぎ、ダイズトマト、エリンギ、野菜ジュース、ブロッコリー、セロリー キャベツ、コーン もも	ケチャップ、食塩、おろしにんにく 酢、食塩
04 木	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	米	牛乳 棒チーズ	塩こんぶ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
04 木	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のごま揚げ ひじきとくずし豆腐の煮物	米 サラダ油、米粉 ごま油、砂糖	米みそ すり白ごま、かじき、白ごま 木綿豆腐	なす、たまねぎ、なめこ にんじん、いんげん、ひじき	だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃきなこもち	米粉、砂糖、サラダ油	牛乳 きな粉	かぼちゃ	
05 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 中華スープ 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のナムル	米 もち米、片栗粉、ごま油 ごま油	かに風味かまぼこ 豚ひき肉、凍り豆腐	もやし、ねぎ たまねぎ、干しいたけ ちんげん菜、にんじん、えのきたけ	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、おろししょうが、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
06 土	午後おやつ	牛乳 メロンカクテル 菓子	おかし	牛乳	メロン、パイナップル、みかん	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
06 土	昼食	焼うどん フルーツ	うどん、サラダ油	豚肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん キウイフルーツ	しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
08 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しらす香り混ぜ寿司 みそ汁 鶏肉の照り焼き	米、サラダ油 さといも、焼麩、わかめ 砂糖、片栗粉	しらす干し、白ごま みそ 鶏肉	きぬさや、のり ブロッコリー	すし酢、ゆかり だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩
09 火	午後おやつ	牛乳 あんバターマドレーヌ	ホットケーキミックス	牛乳 バター、牛乳、こしあん、すり白ごま		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
09 火	昼食	野菜たっぷり夏マーボー丼 ポテトスープ みかんヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ガセリヨーグルト	なす、トマト、たまねぎ、ピーマン えのきたけ、コーン みかん	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
10 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さわらの利休焼き 磯和え	米 片栗粉 砂糖	米みそ 白ごま、さわら	たまねぎ、もやし、オクラ ほうれんそう、にんじん、刻みのり	だし汁 みりん、しょうゆ しょうゆ
11 木	午後おやつ	牛乳 サモサ	マッシュポテト、マヨネーズ、ぎょうざの皮、サラダ油	牛乳 大豆水煮、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	食塩、カレー粉
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
11 木	昼食	パン 豆乳かぼちゃスープ 豚肉と野菜のカレーソテー フルーツ	バターロール サラダ油	豆乳 豚肉	かぼちゃ、クリームコーン、たまねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ツナみそおにぎり	米、砂糖	牛乳 ツナ水煮、米みそ	ねぎ、のり	酒
12 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 野菜スープ ハンバーグチーズソース ブロッコリーソテー	米 サラダ油 片栗粉、小麦粉 オリーブオイル	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ピザ用チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん たまねぎ ブロッコリー	ブイヨン、食塩 酒、おろしにんにく、食塩、ナツメグ、こしょう おろしにんにく、食塩
13 土	午後おやつ	牛乳 黒糖きな粉マカロニ	マカロニ、黒糖	牛乳 きな粉		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
13 土	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん もも	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
15 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	三色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ	米、砂糖、サラダ油	卵、鶏ひき肉、凍り豆腐 米みそ	にんじん、いんげん もやし、たまねぎ、なめこ オレンジ	だし汁、しょうゆ、白だし、おろししょうが、食塩 だし汁
16 火	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックスティック	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
16 火	昼食	御飯 すまし汁 かじきのさっぱり甘酢ソース なすの肉みそ煮	米 焼麩 サラダ油、片栗粉、砂糖 サラダ油、砂糖、片栗粉	油揚げ かじき 豚ひき肉、みそ	ねぎ りんごジャム、たまねぎ なす、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、酒、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートパンプキン	さつまいも、砂糖、米粉	牛乳 バター、牛乳、黒ごま	かぼちゃ	

# 令和8年6月 幼児食献立表



miraiと〜びこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 春雨ごまみそスープ 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え	米 春雨、ごま油 サラダ油、片栗粉、小麦粉	みそ、すり白ごま 鶏肉	ちんげん菜、にんじん キャベツ、きゅうり	鶏ガラスープ素、こしょう みりん、しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、ゆかり
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャンバラヤ わかめスープ ブロッコリーのみそマヨサラダ	米、オリーブオイル わかめ マヨドレ、砂糖	ウインナー かに風味かまぼこ、米みそ	たまねぎ、ダイストマト缶、ピーマン、セロリー もやし、ねぎ ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、酒、食塩、おろしにんにく、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 抹茶トースト	砂糖、小麦粉、食パン	牛乳 無塩バター		
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけ御飯 みそ汁 白身魚の香り焼き 切干大根の旨煮	米 じゃがいも、わかめ 砂糖	米みそ カレイ ちくわ	えのきたけ にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	いろいろな味のアジサイゼリー (幼児のみ) 菓子	砂糖、シロップ	牛乳	ぶどうジュース、アガー(寒天)、かんてん	
20 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しょうゆラーメン フルーツ	焼きそばめん、ごま油	豚肉	もやし、にら、にんじん、コーン みかん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
22 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉とごぼうの煮物 ゼリー	米 砂糖、サラダ油、片栗粉 ゼリー	米みそ 鶏肉	だいこん、こまつな、えのきたけ にんじん、ごぼう、いんげん	だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 もっちりおにまんじゅう	さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、白玉粉	牛乳		食塩
23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米 焼麩 じゃがいも、砂糖、サラダ油	木綿豆腐 米みそ、鮭	ほうれんそう キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
24 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 豆腐の五目焼き おくらのゴマ昆布和え	米 わかめ さつまいも、片栗粉、サラダ油 ごま油	みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ きゅうり、オクラ、塩こんぶ	だし汁 みりん、おろししょうが、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ぶりぶり塩ゆでとうもろこし 菓子	おかし	牛乳	とうもろこし	食塩
25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばの塩焼き キャベツとわかめのごま酢和え	米 砂糖、ごま油、わかめ	みそ、油揚げ さば かに風味かまぼこ、白ごま	なす、えのきたけ きゅうり、キャベツ	だし汁 食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りフォカッチャ	小麦粉、オリーブオイル、三温糖	牛乳		食塩、ドライイースト
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	初夏のカレーライス マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、りんごジャム きゅうり、コーン もも りんごジュース	カレールウ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	しみチョコ、ロールちゃん、トッピングシュガー	ホイップクリーム		
27 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん パイナップル	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
29 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	冷やしたぬきうどん じゃがいもの煮物 フルーツ	うどん、天かす じゃがいも、砂糖	かまぼこ	ほうれんそう にんじん バナナ	だし汁、みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
30 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン ポトフ 鶏肉のグリル焼き 茹でブロッコリー	デニッシュブレッド サラダ油 パン粉、サラダ油	ベーコン 鶏肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	パイオン、食塩 おろしにんにく、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 きなこあすノーボール	小麦粉、サラダ油、粉糖	牛乳 きな粉	ココア	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。  
 ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。



じめじめとした季節がやってきましたが、体調の変化はありませんでしょうか？  
 人間は、湿度が高いと、はっきりした味つけを好む傾向にあると言われます。この気だるい季節を乗り  
 越えることができるよう、冷たい副菜や甘酸っぱい果物、さっぱりとした初夏らしい献立を取り入れ  
 てまいります。また今月は『とうもろこし』や『メロン』など旬を迎える野菜や果物をたくさん取り  
 入れたお食事内容となります。慣れや、アレルギー有無の確認をきめ、一度ご家庭でお試しいただく  
 ことをお勧めします。  
 管理栄養士 高橋令子

