



6月 移行食献立表 (12ヶ月～ パクパク)

2026年

さくらい保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
1	月	玄米 せんべい	ふりかけごはん	肉じゃが	切干大根の ごまサラダ		みそ汁	米粉ココアケーキ
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参・いんげん 油・砂糖・しょうゆ	切干大根 きゅうり・人参 マヨドレ しょうゆ 白ごま		長ねぎ だし汁 みそ	米粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳
2	火	果物	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	かぶサラダ		みそ汁	肉ごはん
			米	豚ひき 厚揚げ 人参 玉ねぎ 砂糖・しょうゆ・だし汁 油・片栗粉	かぶ きゅうり・人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 砂糖・白ごま・油		にら もやし だし汁 みそ	米 豚肉 人参 ひじき 砂糖・しょうゆ 酒・だし汁 塩
3	水	玄米 せんべい	ごはん	高野豆腐の含め煮	もやしのごま酢和え	じゃこおかか	みそ汁	スイートポテト
			米	高野豆腐 鶏肉 人参・いんげん 砂糖・みりん しょうゆ・だし汁	もやし きゅうり・人参 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	厚揚げ 小松菜 だし汁 みそ	さつまいも 砂糖 豆乳クリーム 豆乳
4	木	蒸し野菜	ごはん	さわらのパン粉焼き	ポテトサラダ		みそ汁	米粉レモンマフィン
			米	サワラ・塩・米粉 マヨドレ・米粉パン粉	じゃがいも 人参 きゅうり マヨドレ・砂糖・塩		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁
5	金	玄米 せんべい	ごはん	松風焼き	小松菜サラダ	しらす佃煮	のっぺい汁	わかめおにぎり
			米	鶏ひき・豆腐 玉ねぎ・じゃがいも 米粉パン粉・高野豆腐 みそ・砂糖 みりん・酒 白ごま	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	鶏肉 人参・大根 さといも 長ねぎ 油・だし汁 しょうゆ・塩 片栗粉	米 わかめ
6	土	玄米 せんべい	チキンライス		フルーツ		わかめスープ	鮭おにぎり
			米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩		バナナ		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米 鮭フレーク
8	月	玄米 せんべい	ごはん	チリコンカン	中華サラダ		みそ汁	しらすのポテトおやき
			米	豚ひき 大豆水煮 玉ねぎ・人参 にんにく コンソメ・ケチャップ 塩 油	春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油・酢・しょうゆ 砂糖・塩		小松菜 だし汁 みそ	じゃがいも 片栗粉 豆乳 油 しらす 青のり

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
9	火	果物	ごはん	厚揚げハンバーグ	小松菜ときやべつ の磯辺和え	しらす佃煮	みそ汁	プレーンクッキー
			米	豚ひき・厚揚げ 玉ねぎ・じゃがいも 豆腐・米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖	小松菜 きやべつ 人参 しょうゆ ごま油 刻みのり	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	豆腐 長ねぎ だし汁 みそ	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 塩・油
10	水	玄米 せんべい	ふりかけごはん	高野豆腐のはさみ煮	ツナのサラダ		みそ汁	焼きおにぎり
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	高野豆腐・鶏ひき 豆腐・長ねぎ 人参 砂糖・酒 しょうゆ だし汁 片栗粉	ツナ缶 人参 きやべつ きゅうり 油・ごま油・酢 しょうゆ・砂糖		かぶ だし汁 みそ	米 いわし・昆布粉末 みそ しょうゆ・酢 砂糖 みりん 白ごま
11	木	蒸し野菜	ごはん	豆乳シチュー	ブロッコリーサラダ	フルーツ		ぶどうゼリー
			米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ・人参 油 コンソメ 豆乳	ブロッコリー 人参・きゅうり ツナ缶 マヨドレ 砂糖 酢 塩	バナナ		寒天 砂糖 ぶどうジュース
12	金	玄米 せんべい	ごはん	鮭の照り焼き	大根とツナの 和風サラダ	じゃこおかか	みそ汁	かぼちゃのパンケーキ
			米	鮭 みりん しょうゆ 油	大根 きゅうり 人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 油・砂糖	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油
13	土	玄米 せんべい	ブルコギ丼		フルーツ		みそ汁	わかめおにぎり
			米 豚肉 にんにく・玉ねぎ・人参 にら・もやし しょうゆ・みりん・酒・ごま油 砂糖・みそ 白ごま・片栗粉・油	バナナ		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米 わかめ	
15	月	玄米 せんべい	ごはん	鶏肉の バーベキューソース	切干大根サラダ		トマトウンスープ	ひじきごはん
			米	鶏肉 生姜 パイン缶 玉ねぎ しょうゆ ケチャップ 砂糖	切干大根 きゅうり・人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 砂糖・白ごま・油		じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト缶 コンソメ 塩 パセリ	米 人参 豚ひき ひじき だし汁・砂糖 塩・しょうゆ・酒
16	火	果物	ごはん	筑前煮	もやしのナムル	じゃこおかか	みそ汁	高野豆腐の きなこフレンチトースト
			米	豚肉 人参・ごぼう いんげん 厚揚げ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ 酒・みりん	もやし・きゅうり 人参・長ねぎ 白ごま 砂糖・しょうゆ 酢・ごま油	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	高野豆腐 豆乳 砂糖 きなこ 塩

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
17	水	玄米 せんべい	ピビンバ		わかめサラダ	みそ汁	にんじんドーナツ	
			米 豚ひき肉 にんにく 生姜汁 もやし・ほうれん草・人参 砂糖・しょうゆ・塩 酒・ごま油・油		わかめ きゃべつ きゅうり 油・ごま油 砂糖・酢 しょうゆ	厚揚げ にら だし汁 みそ	米粉 砂糖・豆腐 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁 人参	
18	木	蒸し 野菜	ごはん	高野豆腐の煮物	野菜サラダ	すまし汁	ココア蒸しパン	
			米	高野豆腐・鶏肉 じゃがいも・人参 しょうゆ・みりん ザラメ・酒 生姜・だし汁	きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 砂糖・塩	豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	米粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳	
19	金	玄米 せんべい	ふりかけごはん	厚揚げの煮物	きゃべつのごま酢和え	つみれ汁	小松菜ケーキ	
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	厚揚げ 油 片栗粉 みりん 砂糖 しょうゆ 酒・だし汁	きゃべつ わかめ 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢	いわしペースト しょうが・みそ 片栗粉・酒 大根・人参 長ねぎ・小松菜 だし汁 しょうゆ・塩	米粉 小松菜 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 粉糖	
20	土	玄米 せんべい	チャーハン		フルーツ	すまし汁	蒸しパン	
			米 豚肩小間 人参・細ねぎ 油 しょうゆ・中華だし 塩・コショウ ごま油		バナナ	豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳	
22	月	玄米 せんべい	ごはん	鶏肉と大豆の煮物	コールスローサラダ	みそ汁	かぼちゃスコーン	
			米	鶏肉 生姜 大豆水煮 じゃがいも 長ねぎ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ・酒	きゃべつ きゅうり 人参 油・酢・砂糖 塩	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 豆乳 砂糖 塩 油	
23	火	果物	そばろ井		じゃこ入りサラダ	わかめスープ	米粉レモンケーキ	
			米 鶏ひき 玉ねぎ・にんにく 人参 ケチャップ・ソース コンソメ		きゅうり・わかめ トマト・ちりめんじゃこ 白ごま 砂糖・しょうゆ 酢 ごま油 塩	わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁	
24	水	玄米 せんべい	ふりかけごはん	さわらの西京焼き	小松菜サラダ	すまし汁	あじさいゼリー	
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	さわら みそ みりん 砂糖 酒	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油	鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	寒天 砂糖 ぶどうジュース りんごジュース	

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
25	木	蒸し 野菜	ごはん	おろしハンバーグ	海藻サラダ		みそ汁	じゃこのかみかみクッキー
			米		豚ひき 玉ねぎ・高野豆腐 豆腐・大根 米粉・パン粉 塩・しょうゆ・酢 砂糖・片栗粉・だし汁	わかめ 春雨 ツナ缶 きゃべつ きゅうり 油・砂糖・しょうゆ 酢・ごま油		玉ねぎ だし汁 みそ
26	金	玄米 せんべい	ごはん	豚肉と厚揚げの 味噌炒め	もやしと人参の おかか和え	しらす佃煮	みそ汁	鮭わかめおにぎり
			米	厚揚げ 豚肉 たけのこ・ピーマン 玉ねぎ・生姜 油・みそ・しょうゆ 酒・砂糖	もやし 人参 しょうゆ かつお節	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	小松菜 だし汁 みそ	米 鮭フレーク わかめ 白ごま
27	土	玄米 せんべい	ごはん	かじきと大豆の 甘辛煮	もやしのごま酢和え		すまし汁	プレーンマフィン
			米	かじき 大豆水煮 酒・片栗粉 しょうゆ・みりん 砂糖・だし汁	もやし きゅうり・人参 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢		わかめ だし汁 しょうゆ 塩	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳
29	月	玄米 せんべい	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き	切干大根のナムル		すまし汁	蒸かしいも
			米	鶏もも肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 白ごま	切干大根 小松菜 もやし 人参 しょうゆ・酢 ごま油・白ごま		豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	さつまいも
30	火	果物	ふりかけごはん	ポークチャップ	春雨サラダ		みそ汁	わかめおにぎり
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんにく・トマト缶 油・砂糖・コンソメ 塩	春雨 きゅうり 人参 油・砂糖 塩・酢		なす だし汁 みそ	米 わかめ

【今月の平均栄養量】

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
乳児	465	16.9	11.4	1.7
幼児	580	20.3	14.1	2.1

※都合により一部献立が変更になる場合があります。

※午前おやつ・昼食・午後おやつ時には白湯がつけます。