



# 2026年度 6月 献立表



健生キッズベア

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	アレルギー
1(月)	お菓子	肉じゃが、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	バナナケーキ、牛乳	豚肉、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、米、ホットケーキミックス、油	にんじん、たまねぎ、きゅうり、パナナ	こいくちしょうゆ、みりん、だし、酢、塩	
2(火)	牛乳	みそラーメン、ミートボールのケチャップ煮、ミニゼリー	アップルパイ、牛乳	豚肉、ミートボール、牛乳	ひやむぎ、油、砂糖、ごま油、すりごま、かたくり粉、ミニゼリー、アップルパイ	ごまつな、にんじん、もやし、白ねぎ、コーン缶、ピーマン	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそ、コンソメ、水	
3(水)	お菓子	かじきトマト煮、ほうれん草のごま和え、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	めかじき、牛乳	じゃがいも、砂糖、油、すりごま、米、しょうゆせんべい	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットトマト、ブロッコリー、ほうれん草	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、水、こいくちしょうゆ	
4(木)	牛乳	鶏の照焼、ブロッコリー、ひじきの煮物、ごはん	手作りチーズパン、牛乳	鶏肉、ひじき、油あげ、蒸し大豆(国産)、牛乳、ピザ用チーズ	油、マヨネーズ、砂糖、米、強力粉、バター	しょうが、ブロッコリー、にんじん、しいたけ(乾)、たまねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、塩、だし、酢、ドライイースト	
5(金)	お菓子	鶏団子の甘酢煮、かぼちゃの煮物、ごはん、牛乳	ミルクもち	鶏団子(冷)、牛乳、きな粉	油、砂糖、かたくり粉、米、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、かぼちゃ	酢、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、みりん、だし、塩	
6(土)	牛乳	うどん、厚揚げの煮物、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット、砂糖	にんじん	かたくり粉、こいくちしょうゆ、だし、汁	
8(月)	お菓子	白身魚のポテトチーズ焼き、切干大根の煮物、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	かれい、ピザ用チーズ、油あげ、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、油、砂糖、米、小麦粉、マーガリン、マーマレード	たまねぎ、コーンクリーム、切り干し大根、にんじん	塩、酒、コンソメ、みりん、こいくちしょうゆ、だし、汁、ベアリングパウダー	
9(火)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め、さつま芋の煮物、ごはん	ジャムサンド、牛乳	豚肉、牛乳	砂糖、油、さつまいも、米、食パン、いちごジャム	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、みりん、だし、汁	
10(水)	お菓子	スパゲッティボロネーゼ、ブロッコリーとツナのサラダ	フルーツポンチ、牛乳	合いびき肉、ピザ用チーズ、ツナ缶、寒天、牛乳	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、いりごま	たまねぎ、にんじん、カットトマト、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、りんごジュース	赤みそ、あわせみそ、塩、こしょう、酒、水、こいくちしょうゆ	
11(木)	牛乳	厚焼き玉子サンド、ハムチーズサンド、コールスロー	鮭わかめごはん、牛乳	卵、ハム、プロセスチーズ、かにかまぼこ、炊き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	食パン、砂糖、油、マヨネーズ、米、いりごま	キャベツ、コーン缶、にんじん	うすくちしょうゆ、だし、汁、ケチャップ、酢、塩	たまご; 弁当
12(金)	お菓子	牛丼、味噌汁、あじさいゼリー	ケロケロクッキー、牛乳	牛肉(和牛)、かまぼこ、カットわかめ、寒天、牛乳	米、砂糖、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、しょうが、グレープジュース	こいくちしょうゆ、酒、だし、汁、あわせみそ、水、抹茶、ココア	
13(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
15(月)	お菓子	アジフライ、じゃがいもとひじきの煮物、ごはん、牛乳	いちごヨーグルトパフェ	あじフライ(冷)、油あげ、ひじき、ヨーグルト、牛乳	油、じゃがいも、砂糖、米、コーンフレーク、いちごジャム	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、だし、汁	
16(火)	牛乳	ぶっかけそうめん新、メンチカツ、ミニゼリー	たいやき、牛乳	油あげ、昆布、メンチカツ、牛乳	ひやむぎ、油、ミニゼリー、たい焼(冷)	ほうれん草、青ねぎ、ミニトマト	だし、汁、みりん、こいくちしょうゆ、水	
17(水)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	ラスク、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、ロールパン、バター	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
18(木)	牛乳	カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、みかん寒天	パームクーヘン、牛乳	合いびき肉、寒天、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、みかん缶液汁、パームクーヘン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、みかん缶	カレー、ウ、コンソメ、水、酢、塩	
19(金)	お菓子	惣菜パンバナナ、野菜ジュース(運動会:お菓子ジュース)	ひじき混ぜご飯、牛乳	ひじき、油あげ、ツナ缶、牛乳	惣菜パン、米、砂糖、油	バナナ、野菜ジュース、にんじん	こいくちしょうゆ、水、だし、の素	
20(土)	牛乳	スパゲティミートソース、だし巻き玉子、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース、卵	スパゲティ、砂糖、せんべい	フルーツゼリー		
22(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	ドーナツ、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、ドーナツ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
23(火)	牛乳	チキンライス、ブロッコリー、コーンスープ、ミニゼリー	ビスコ、牛乳	鶏もも、豆乳、牛乳	米、マーガリン、マヨネーズ、油、かたくり粉、ミニゼリー、ソフトビスケット	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、コーンクリーム	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、水	
24(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	きなこ団子、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、上新粉、白玉粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト	コンソメ、塩、酒、水	たまご; 弁当
25(木)	牛乳	チキンナゲット、ウインナー、ポテトサラダ、ふりかけおにぎり	塩せんべい、牛乳	チキンナゲット、ウインナー、ツナ缶、牛乳	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、米、塩せんべい	ミックスベジタブル	水、酢、塩、ふりかけ	
26(金)	お菓子	ハンバーグ、ミニトマト、かぼちゃサラダ、ごはん	コーンフレーク	合いびき肉、牛乳、プロセスチーズ	パン粉、砂糖、マヨネーズ、米、コーンフレーク	たまねぎ、ミニトマト、かぼちゃ、きゅうり	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、水	
27(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
29(月)	お菓子	三色丼、味噌汁(豆腐・あおさ)、メロン	フレンチトースト、牛乳	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、あおさ、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、食パン	しょうが、ほうれん草、メロン	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし、汁、あわせみそ	たまご; 弁当
30(火)	牛乳	冷やし中華、なすと揚げの甘辛煮、ミニゼリー	コーンスナック、牛乳	魚肉ソーセージ、卵、かにかまぼこ、油あげ、牛乳	干し中華めん(乾)、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、ミニゼリー、コーンスナック	もやし、きゅうり、なす	水、こいくちしょうゆ、酢、だし、汁	

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 596kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.1g

月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 436kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.4g 食塩相当量 1.6g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



# 2026年度 6月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	月 あかちゃんせんべい	<肉じゃが> 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
2	火 牛乳	<みそラーメン> うどん(乾)12g 豚肉14g こまつな 21g にんじん 11g もやし 14g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ みそ コンソメ <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
3	水 あかちゃんせんべい	<かじきトマト煮> めかじき 25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g カットトマト 21g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ ブロッコリー 14g <ほうれん草の煮物> ほうれん草 18g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
4	木 牛乳	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 14g トマトキューブ12g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 大豆(国産)ゆで 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	パン 牛乳	
5	金 あかちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏肉28g にんじん 11g たまねぎ 18g しいたけ 4.9g 砂糖 トマトキューブ こいくちしょうゆ かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g <牛乳> 牛乳 110g	ミルクもち	
6	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ヨーグルト>ヨーグルト35g <揚げ出し豆腐>厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
8	月 あかちゃんせんべい	<白身魚のコーンクリーム煮> かれい 28g じゃがいも 21g たまねぎ 11g コーンクリーム10g コンソメ かたくり粉 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
9	火 牛乳	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 かたくり粉 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	パン 牛乳	
10	水 あかちゃんせんべい	<スパゲッティポロネーゼ> うどん(乾)12g 合いびき肉 20g たまねぎ 25g にんじん 7g カットトマト 17g あわせみそ 粉ミルク 砂糖 こいくちしょうゆ <ブロッコリーとツナのミルク煮> ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 かたくり粉	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
11	木 牛乳	<食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク <キャベツミルク煮> キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <厚焼き玉子> 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 油	わかめごはん 牛乳	たまご: 弁当
12	金 あかちゃんせんべい	<牛丼> 米 39g 牛肉 25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かたくり粉 <味噌汁> 麩2.1g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
13	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
15	月 あかちゃんせんべい	<煮魚> たら30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <じゃがいもとひじきの煮物> じゃがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.56g砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g <牛乳> 牛乳 110g	ヨーグルト 牛乳	
16	火 牛乳	<ぶっかけそうめん> うどん(乾)12g ほうれん草 14g 油あげ 4.9g ミントマト 14g だし汁 砂糖 こいくちしょうゆ <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
17	水 あかちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 60g 豚ひき肉 20g たまねぎ 20g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <じゃがいもの煮物> じゃがいも 20g たまねぎ 20g きゅうり5g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
18	木 牛乳	<トマト煮> 牛ひき肉 10g 豚ひき肉 15g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ブロッコリーミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
19	金 あかちゃんせんべい	<キュービーレトルト> 1セット <バナナ> バナナ 32g	ひじき混ぜご飯 牛乳	
20	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <だし巻玉子>卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
22	月 あかちゃんせんべい	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれん草 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり 0.05g <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
23	火 牛乳	<チキンライス> 米 35g 鶏もも14g にんじん 11g ブロッコリー 14gたまねぎ 11g トマトキューブ コンソメ こいくちしょうゆ <コーンスープ> コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
24	水 あかちゃんせんべい	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 7g ブロッコリー 7g じゃがいも 4.9g 牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 18g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉5.6g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	きなこ豆腐 牛乳	たまご: 弁当
25	木 牛乳	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ポテトミルク煮> じゃがいも 40g にんじん 5g きゅうり 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
26	金 あかちゃんせんべい	<ハンバーグ> 合いびき肉30g たまねぎ 25g 牛乳 14g パン粉 3.5g 塩 こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 ミントマト 14g <かぼちゃのミルク煮> かぼちゃ 28g きゅうり 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
27	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
29	月 あかちゃんせんべい	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉21gほうれん草 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 7g 油 <味噌汁> 木綿豆腐 21gあわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	たまご: 弁当
30	火 牛乳	<冷やし中華風> うどん(乾) 12g ツナ缶10gもやし 14g 卵 11g きゅうり 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <なすと揚げの甘辛煮> なす 21g 油あげ 2.1g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	