



2026年6月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	月	ごはん (ふりかけ)	春雨入り麻婆茄子 きゅうりのナムル 豆腐入り中華スープ	青のりせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、スキムミルク	炒め油、春雨、三温糖、片栗粉、 ごま油、白ごま、薄力粉、上新 粉、油	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、 干し椎茸、生姜、にんにく、きゅう り、もやし、ワカメ、ニラ、青のり	みそ、赤みそ、濃口醤油、 酒、酢、塩、水	エネルギー 202kcal たんぱく質 26.6g 脂質 6.0g 炭水化物 26.4g 塩分 2.0g
2	火	ごはん (ふりかけ)	塩唐揚げ キャベツとえのきの和え物 みそ汁 オレンジ	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、油揚げ、黄粉、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、ごま油、じゃが芋、マカロニ	キャベツ、人参、えのき、玉ね ぎ、なめこ、ネギ、オレンジ	塩、酒、濃口醤油、だし汁、 みそ、水	エネルギー 268kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.7g 炭水化物 29.2g 塩分 1.5g
3	水	ごはん	ビーンズドライカレー コーンサラダ コンソメスープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、合びき肉、チーズ、ベー コン、スキムミルク	薄力粉、三温糖、油	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご、 ホールコーン、きゅうり、キャベ ツ、レモン汁、しめじ、バナナ、み かん缶、パイン缶	塩、ケチャップ、ウスター ソース、カレー粉、酢、薄口 醤油	エネルギー 242kcal たんぱく質 36.7g 脂質 9.9g 炭水化物 28.6g 塩分 1.7g
4	木	ごはん (のり)	焼き魚 ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	抹茶わらびもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、豆腐、油揚げ、 黄粉、スキムミルク	じゃが芋、わらび粉、三温糖	きゅうり、人参、なす、もやし、小 松菜、オレンジ	塩、マヨネーズ、だし 汁、みそ、抹茶、水	エネルギー 287kcal たんぱく質 22.7g 脂質 8.0g 炭水化物 33.4g 塩分 1.4g
5	金	ごはん (ふりかけ)	揚げ餃子 もやしの中華サラダ すまし汁	パイン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、かまぼこ、卵、ヨー グルト、牛乳、スキムミルク	ぎょうざの皮、片栗粉、三温糖、 ごま油、春雨、薄力粉	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、にんに く、生姜、もやし、きゅうり、人 参、ネギ、ワカメ、パイン缶	塩、濃口醤油、酒、酢、薄口 醤油、だし汁、ベーキン グパウダー、水	エネルギー 260kcal たんぱく質 13.9g 脂質 4.9g 炭水化物 41.7g 塩分 1.5g
6	土	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ(バジル 風味) バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、チーズ、粉チーズ、牛 乳	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、 ホールトマト、ピーマン、バジル、 バナナ	ケチャップ、ウスターソ ース、塩、カルテツサプ レ	エネルギー 325kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.4g 炭水化物 47.0g 塩分 0.9g
8	月	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが ワカメの酢物 みそ汁 オレンジ	じゃこせん スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、油揚げ、じゃこ、スキムミ ルク	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃ く、三温糖、麺(そうめん)、薄力 粉、片栗粉、油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干 し椎茸、きゅうり、ワカメ、なす、 えのき、ネギ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、酢、薄口醤油、み そ、ベーキングパウダー、 塩、水	エネルギー 245kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.1g 炭水化物 36.4g 塩分 1.8g
9	火	ごはん (ふりかけ)	白身魚のレモンソースがけ キャベツとコーンのソテー ハムと野菜のスープ	チーズケーキトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ベーコン、ロースハム、 クリームチーズ、生クリーム、 卵、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、三温糖、油、食 パン	玉ねぎ、人参、ネギ、レモン汁、 キャベツ、ホールコーン、しめじ	薄口醤油、濃口醤油、酒、 塩、ウスターソース、パセ リ、水	エネルギー 284kcal たんぱく質 21.3g 脂質 6.2g 炭水化物 37.7g 塩分 1.9g
10	水	ごはん (ふりかけ)	鶏肉と大豆の揚げからめ 切干大根の和風サラダ すまし汁	チヂミ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮缶、ロースハム	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、油、麩、白ごま、ごま油	切干大根、もやし、きゅうり、人 参、ネギ、ワカメ、ニラ	濃口醤油、酒、酢、塩、だし 汁、薄口醤油	エネルギー 250kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.3g 炭水化物 23.2g 塩分 1.5g
11	木	ごはん (のり)	魚のみそ煮 人参きんぴら すまし汁 オレンジ	コーンのかき揚げ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、豚肉、かまぼこ、ス キムミルク	三温糖、炒め油、白ごま、麺(そ うめん)、薄力粉	生姜、人参、ごぼう、ピーマン、 ネギ、ワカメ、オレンジ、スイー トコーン	だし汁、みそ、酒、みりん、 濃口醤油、薄口醤油、塩、 こしょう、水	エネルギー 294kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.6g 炭水化物 33.1g 塩分 1.8g
12	金	おにぎり (ふりかけ)	冷やしうどん ひじきのふりかけ バナナ	野菜クラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、じゃこ、スキムミルク	麺(うどん)、白ごま、三温糖、薄 力粉、油	人参、ワカメ、さやいんげん、ネ ギ、ひじき、梅干し、バナナ、玉 ねぎ、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、塩、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 319kcal たんぱく質 17.0g 脂質 8.0g 炭水化物 46.0g 塩分 1.8g
13	土	ごはん	豚肉の甘辛丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	三温糖、ごま油、麩	玉ねぎ、人参、えのき、ネギ、な す、バナナ	濃口醤油、酒、カルテツサ プレ、みそ	エネルギー 278kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.7g 炭水化物 30.6g 塩分 1.1g
15	月	ごはん	トマトハヤシライス グリーンサラダ	ピザトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、ロースハム、ピザ用チー ズ、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、食パン	玉ねぎ、トマト、人参、しめじ、グ リンピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ピーマン	ハヤシルー、ケチャップ、 酢、薄口醤油、水	エネルギー 266kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.3g 炭水化物 34.5g 塩分 2.1g
16	火	ごはん (のり)	きびなごのカレー粉揚げ ひじきの煮付け みそ汁 オレンジ	豆乳餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	きびなご、豚肉、油揚げ、豆乳、 黄粉	薄力粉、片栗粉、炒め油、糸こ んにゃく、三温糖、じゃが芋	ひじき、人参、ピーマン、干し椎 茸、玉ねぎ、えのき、ネギ、オレ ンジ	酒、塩、カレー粉、だし汁、 濃口醤油、みりん、みそ	エネルギー 184kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.9g 炭水化物 26.5g 塩分 1.2g
17	水	ごはん (ふりかけ)	チンジャオロース風炒め物 春雨の酢物 かき玉汁	野菜スティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、ロースハム、卵、粉チー ズ、スキムミルク	じゃが芋、片栗粉、春雨、三温 糖、薄力粉、油	ピーマン、人参、パプリカ、エリン ギ、きゅうり、ホールコーン、玉ね ぎ、ワカメ、ネギ	焼きソバソース、濃口醬 油、薄口醤油、みりん、 酢、塩、だし汁、パセリ、水	エネルギー 245kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.5g 炭水化物 32.6g 塩分 1.7g
18 誕生日 会	木	ごはん	梅とじゃこの混ぜご飯 唐揚げ、ミートボール ウインナー、ナポリタン フレンチサラダ、すまし汁 オレンジ	ヨーグルトケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	じゃこ、鶏肉、合びき肉、ウイン ナー、ベーコン、かまぼこ、ヨー グルト、卵、牛乳、生クリーム、ス キムミルク	米、白ごま、片栗粉、揚げ油、パ ン粉、三温糖、スパゲッティ、油、 薄力粉	梅干し、小松菜、生姜、玉ねぎ、 人参、ピーマン、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、レーズン、ネ ギ、ワカメ、あんず	薄口醤油、濃口醤油、みり ん、酒、お好み焼きソ ース、ケチャップ、塩、トマト ピューレ、酢、だし汁、ペ ーキングパウダー、水	エネルギー 567kcal たんぱく質 38.9g 脂質 21.0g 炭水化物 72.4g 塩分 3.0g
19	金	ごはん (のり)	魚の南蛮漬け きくらげの佃煮 みそ汁	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豆腐、油揚げ、スキムミ ルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、麩、マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、きくら げ、えのき、ネギ、ワカメ	酢、濃口醤油、酒、みり ん、だし汁、みそ、水	エネルギー 299kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.4g 炭水化物 28.6g 塩分 1.4g
20	土	おにぎり (ふりかけ)	塩焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン 菜、ニラ、にんにく、バナナ	塩、薄口醤油、酒、カルテ ツサプレ	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.0g 炭水化物 45.2g 塩分 0.9g
22	月	ごはん (ふりかけ)	栄養きんぴら レバーのしぐれ煮 みそ汁	とうもろこし スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、鶏レバー、スキムミルク	じゃが芋、炒め油、糸こんにゃ く、三温糖、白ごま、ごま油	ごぼう、人参、ピーマン、生姜、 玉ねぎ、なす、もやし、ネギ、と うもろこし	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、みそ、水	エネルギー 225kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.2g 炭水化物 30.1g 塩分 1.5g
23	火	ごはん (ふりかけ)	豆腐チャンプルー 豚肉の煮物 もずくスープ パイン	ちんすこう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豆腐、豚肉、豚ロース、スキムミ ルク	三温糖、ごま、薄力粉、油	人参、もやし、ニラ、干し椎茸、 生姜、もずく、ネギ、パイン缶	薄口醤油、濃口醤油、みり ん、酒、塩、ベーキングパ ウダー、水	エネルギー 350kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.2g 炭水化物 32.3g 塩分 2.1g
24	水	ごはん	ポークカレー ピクルス らっきょう	フルーツポンチ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう、粉寒 天、りんごジュース、みかん缶、 パイン缶、桃缶、レモン汁	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 170kcal たんぱく質 5.5g 脂質 6.2g 炭水化物 27.6g 塩分 1.7g
25	木	ごはん (のり)	白身魚のパン粉焼き ひじきと野菜のサラダ 味噌スープ オレンジ	ポテトボール スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豆腐、油揚げ、粉チー ズ、スキムミルク	薄力粉、パン粉、油、三温糖、 じゃが芋、片栗粉、揚げ油	キャベツ、人参、きゅうり、ひじ き、ホールコーン、水菜、ワカメ、 オレンジ、ほうれん草	酒、塩、パセリ、ケチャッ プ、酢、濃口醤油、みそ、 薄口醤油、水	エネルギー 337kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.7g 炭水化物 33.8g 塩分 1.9g
26	金	手作りパン	夏野菜のスープ スパサラ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、ロースハム、じゃこ、麩 節	サラサバ、米、白ごま、黒ごま	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、人参、 なす、ピーマン、ホールコーン、 きゅうり、ネギ	トマトピューレ、ケチャッ プ、薄口醤油、塩、マヨネ ーズ、みりん、濃口醤油	エネルギー 190kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.9g 炭水化物 31.9g 塩分 1.3g
29	月	ごはん (ふりかけ)	大豆と鶏肉のトマト煮 こふきいも しめじとベーコンのスープ	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、鶏肉、ベーコン、卵、スキ ムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、マー ガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホール トマト、にんにく、しめじ、あんず	ケチャップ、塩、パセリ、薄 口醤油、水	エネルギー 308kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.0g 炭水化物 42.0g 塩分 1.3g
30	火	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のオープン焼き キャベツのごまサラダ すまし汁	水無月	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、かまぼこ、ゆで小豆缶	三温糖、白ごま、春雨、上新粉、 片栗粉、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人 参、ネギ、ワカメ	酒、塩、酢、濃口醤油、だし 汁、薄口醤油、水	エネルギー 199kcal たんぱく質 8.9g 脂質 6.4g 炭水化物 27.2g 塩分 1.3g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず。
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ(合計)です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。