2026年6月1日

献　立　表

たかさご保育園

日付	献立	未満児添加食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（〇は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	延長補食	行事
1 15 29 (月)	ごはん 生鮭のみそ焼き 麩の澄し汁 ほうれん草とコーンのナムル 果物	さつま芋の甘煮	558.6(511.7)kcal 22.6(19.7)g 16.2(14.1)g 1.6(1.5)g	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇なたね油、押麦、ごま、焼ふ(板ふ)、三温糖、ごま油、なたね油、さつまいも	〇牛乳、べにさけ、〇豆乳 米みそ(赤色辛みそ)	ほうれんそう、くだもの 〇りんご、ねぎ、にんじん コーン缶	みりん、塩(並塩)、しょうゆ、食塩	牛乳150 豆乳ケーキ	豚そぼろにぎり	
2 16 30 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 茹で野菜 ジャガイモの味噌汁 果物	魚の磯辺揚げ	572.8(533.8)kcal 23.1(22.8)g 15.9(17.0)g 1.8(1.5)g	米、〇七分つき米 じゃがいも、押麦、なたね油 〇ごま油、小麦粉	〇牛乳、あおのり 豚肉(ロース・皮下脂肪なし) 〇鶏ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)、かじき	くだもの、キャベツ 〇たまねぎ、たまねぎ、ねぎ にんじん、〇ねぎ 〇にんじん、しょうが	しょうゆ、〇しょうゆ みりん、塩(並塩)、 〇食塩	牛乳150 とりチャーハン	塩むすび	
3 (水)	ごはん かじきのフライ・チーズ風味 たまねぎと人参の味噌汁 酢の物、果物	煮豆	569.7(522.5)kcal 22.1(19.6)g 15.3(13.5)g 1.9(1.6)g	米、〇小麦粉、〇砂糖、油、小麦粉、押麦 パン粉、〇油、三温糖	〇牛乳、かじき、〇豆乳 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ) 粉チーズ、ちくわ わかめ、うずら豆(煮豆)	くだもの、たまねぎ、パセリ にんじん、〇いちごジャム きゅうり	酢、しょうゆ、食塩 塩(並塩)、こしょう	牛乳150 いちご蒸しパン	おかかにぎり	
4 18 (木)	ごはん 厚揚げの炒め物 かぼちゃの味噌汁 果物	フライドポテト	556.4(523.8)kcal 22.1(19.8)g 19.4(19.9)g 1.7(1.4)g	米、〇食パン、〇砂糖 押麦、片栗粉 〇マーガリン・ソフトタイプ ごま油、なたね油 じゃがいも	〇牛乳、生揚げ 豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)、〇きな粉	日本かぼちゃ、くだもの にんじん、たまねぎ、オクラ しめじ	しょうゆ かつおだし汁 塩(並塩)	牛乳150 きなこバタートースト	ふりかけにぎり	
5 19 (金)	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のスープ 果物	マカロニケチャップ煮	471.0(470.9)kcal 18.9(17.8)g 22.5(23.2)g 1.7(1.6)g	ゆでうどん、油、ごま油 三温糖、ごま(乾)、片栗粉 マカロニ、なたね油	〇牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ(赤色辛みそ) ベーコン、わかめ	大豆もやし、くだもの きゅうり、ねぎ、ピーマン たまねぎ、にんじん いんげん、しょうが	しょうゆ、塩(並塩) ケチャップ	牛乳150 無添加菓子	茶めしにぎり	
6 20 (土)	スパゲティー・ナポリタン かぼちゃの甘煮 たまねぎとコーンのスープ 果物	スティックチーズ	528.8(480.0)kcal 18.3(18.4)g 16.2(16.9)g 2.3(2.2)g	〇米・陸稲・穀粒(精白米)、スパゲティー、なたね油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉 ベーコン、〇かつお節 チーズ	たまねぎ、日本かぼちゃ くだもの、にんじん コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ 塩(並塩) ウスターソース 〇しょうゆ 〇塩(並塩)	牛乳150 おかかおにぎり	無添加菓子	
8 22 (月)	ごはん、鯖の味噌煮 ひじきの和え物、 えのきの澄し汁 果物	かぼちゃの甘煮	608.8(552.7)kcal 25.5(23.1)g 21.3(19.6)g 1.9(1.7)g	米、〇スパゲティー 〇なたね油、押麦、ごま油 三温糖、ごま(乾) 〇三温糖	〇牛乳、さば 〇豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) ひじき	くだもの、こまつな、ねぎ 〇たまねぎ、えのきたけ コーン缶、〇にんじん 〇ピーマン、にんじん しょうが、日本かぼちゃ	〇ケチャップ しょうゆ、本みりん 塩(並塩) 〇塩(並塩) 塩(精製塩) 〇ウスターソース	牛乳150 スパゲティミートソース	ふりかけにぎり	
9 23 (火)	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁 果物	煮魚(おひょう)	594.7(547.2)kcal 21.0(22.6)g 16.4(15.0)g 2.3(1.9)g	米、じゃがいも はるさめ(緑豆)、三温糖 押麦、片栗粉、なたね油	〇牛乳、豚肉(肩ロース) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)、おひょう	くだもの、たまねぎ だいこん、にんじん えのきたけ 干ししいたけ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳150 あんぱん	塩むすび	
10 24 (水)	ごはん あじのパン粉焼き 小松菜と油あげの煮びたし 大根と人参の味噌汁 果物	りんごの甘煮	605.1(549.0)kcal 23.3(20.3)g 19.9(18.0)g 1.9(1.6)g	米、〇米、押麦、パン粉、なたね油 〇なたね油、〇三温糖	〇牛乳、〇ベーコン たいせいようあじ 油揚げ、粉チーズ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	くだもの、だいこん にんじん、〇たまねぎ 〇にんじん、〇ピーマン パセリ、りんご、こまつな	しょうゆ、食塩 〇塩(並塩) 塩(並塩) 〇ケチャップ	牛乳150 ケチャップライス	塩こんぶにぎり	
11 25 (木)	カレーライス 具だくさん野菜スープ 果物	かき揚げ	572.3(542.7)kcal 17.2(15.6)g 19.0(20.3)g 1.7(1.4)g	米・陸稲・穀粒(精白米) じゃがいも、小麦粉 〇三温糖、なたね油、押麦 三温糖	〇牛乳、豚肉(もも) バター、〇寒天	〇みかん天然果汁 たまねぎ、くだもの だいこん、にんじん 〇みかん缶 〇みかん缶(液汁) しめじ、えのきたけ ピーマン	ケチャップ 塩(並塩) ウスターソース しょうゆ カレー粉	牛乳150 みかんゼリー せんべい	鮭にぎり	
12 26 (金)	ごはん、マーボー豆腐 春雨スープ、果物	人参のグラッセ	610.2(553.7)kcal 22.5(19.8)g 19.5(17.8)g 2.3(2.0)g	米、〇米・陸稲・穀粒(精白米) 〇三温糖、押麦、なたね油 はるさめ(緑豆)、片栗粉 三温糖	〇牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ベーコン 米みそ(赤色辛みそ) バター、〇焼きのり	くだもの、だいこん、にんじん 葉ねぎ、ねぎ、〇かんぴょう しょうが、にんにく	〇酢、しょうゆ 〇しょうゆ、塩(並塩) 〇塩(精製塩) 〇塩(並塩)	牛乳150 のり巻き	ごま塩にぎり	
13 27 (土)	チキンピラフ じゃが芋煮付 たまねぎとベーコンのスープ 果物	スティックチーズ	561.1(508.7)kcal 19.7(19.5)g 18.1(18.8)g 3.1(2.6)g	米・陸稲・穀粒(精白米) じゃがいも、〇ロールパン なたね油、三温糖	〇牛乳 鶏もも肉(皮付き) ベーコン、チーズ	たまねぎ、くだもの にんじん、ピーマン 〇いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ 塩(並塩) ウスターソース	牛乳150 ジャム ロールパン	無添加菓子	
17 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 トマトの和え物 大根と油揚げの味噌汁 果物	ジャーマンポテト	564.8(507.9)kcal 26.2(22.8)g 14.8(15.6)g 1.7(1.4)g	米、〇小麦粉、押麦 砂糖、〇なたね油 なたね油、じゃがいも	〇牛乳、鶏もも肉 〇豆乳、ツナ水煮缶 油揚げ、ベーコン 〇チーズ(チェダー) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	くだもの、トマト、だいこん きゅうり、マーマレード たまねぎ	しょうゆ、酢 本みりん、塩(並塩)	牛乳150 豆乳入り チーズ蒸パン	おかかにぎり	4,5歳児食事会

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

・延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

・今月の果物はジューシーオレンジ、メロン、すいかなどのローテーションとなります。

６月離乳食献立表

2026.6.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 （10：00～）	中期～後期食期　午前 （10：00～）	完了食期 （10：15～）	中期～後期食期　午後 （14：00～）	完了食期　午後 （14：15～）
1・15 29	月	かゆ、煮魚 煮びたし すまし汁	かゆ、煮魚（生鮭） 煮びたし（人参、ほうれん草） すまし汁（玉ねぎ、長ねぎ）	軟飯、煮魚 煮びたし、麩のすまし汁 さつま芋の甘煮	かゆ、さつま芋の煮物（さつま芋） しらす入りスープ （しらす、人参、大根、長ねぎ）	しらす雑炊 牛乳
2・16 30	火	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、きゃべつ） 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ） 味噌汁（じゃが芋、長ねぎ）	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 魚のいそべ揚げ	かゆ、煮魚（かじき） 野菜スープ （人参、玉ねぎ、きゃべつ）	野菜雑炊 牛乳
3	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） 野菜の煮物（人参、大根） 味噌汁（玉ねぎ、人参）	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物（玉ねぎ、じゃが芋） 鮭入りスープ （生鮭、人参、大根、長ねぎ）	鮭雑炊 牛乳
4 18	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 （豆腐、人参、玉ねぎ） 味噌汁（かぼちゃ、玉ねぎ）	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 フライドポテト	かゆ、野菜の煮物（人参、玉ねぎ） 野菜スープ （鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ）	鶏そぼろ雑炊 牛乳
5 19	金	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、パプリカ） 豆腐のスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パプリカ） 豆腐のスープ（豆腐、いんげん、長ねぎ）	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 豆腐のスープ マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティックポテト（じゃが芋） 味噌汁 （人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ）	味噌雑炊 牛乳
6 20	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） かぼちゃの煮物（かぼちゃ） 野菜スープ（人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、かぼちゃの煮物 玉ねぎとコーンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 （人参、玉ねぎ、ピーマン）	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ、煮魚 煮びたし すまし汁	かゆ、煮魚（白身魚） 煮びたし（人参、小松菜、ひじき） すまし汁（大根、玉ねぎ）	軟飯、煮魚 煮びたし、えのきのすまし汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物（かぼちゃ） 洋風スープ （生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン）	洋風雑炊 牛乳
9 23	火	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、大根） 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根） 味噌汁（人参、じゃが芋）	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 煮魚（はひょう）	かゆ、煮魚（白身魚） 野菜スープ （人参、大根、長ねぎ、かつお節）	おかか雑炊 牛乳
10 24	水	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） 煮びたし（人参、小松菜） 味噌汁（玉ねぎ、人参）	軟飯、煮魚、煮びたし 大根と人参の味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、豆腐の煮物（豆腐） 野菜スープ （人参、玉ねぎ、大根、小松菜）	野菜雑炊 牛乳
11 25	木	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、じゃが芋） 野菜スープ	かゆ、肉じゃが （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋） 野菜スープ（人参、大根、玉ねぎ）	軟飯、肉じゃが 具だくさん野菜スープ かき揚げ	かゆ、スティック野菜（大根） 白身魚入りスープ （白身魚、人参、玉ねぎ、長ねぎ）	白身魚雑炊 牛乳
12 26	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 春雨スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 （豆腐、人参、玉ねぎ） 春雨スープ（大根、人参、長ねぎ、春雨）	軟飯、豆腐と野菜の煮物 春雨スープ 人参グラッセ	じゃが芋のトマト煮 （生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋） 野菜スープ（大根、長ねぎ）	じゃが芋のトマト煮 牛乳
13 27	土	かゆ、煮魚 じゃが芋の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） じゃが芋の煮物（じゃが芋） 野菜スープ（人参、玉ねぎ、大根）	軟飯、煮魚、じゃが芋の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 （人参、玉ねぎ、大根）	野菜雑炊 牛乳
17	水	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、トマト） 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、トマト） 味噌汁（大根、玉ねぎ）	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物（玉ねぎ、じゃが芋） 鮭入りスープ （生鮭、人参、大根、長ねぎ）	鮭雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・初期食は、かゆと汁物になります。汁物の材料は、中期～後期食の材料を使用します。（豆腐は除く）

・完了食の汁物の材料は、幼児食の汁物と同じとなります。

完了食について

完了食になったら、朝ごはん、夕ごはんをおうちで食べましょう。特に朝食は午前中の活動のエネルギー源となりますのでしっかり食べられるとよいですね。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいと思いますが、腹もちのよいごはんは小さくおにぎりにしてあげることで自分でも食べることができます。具だくさんの味噌汁や野菜スープをつけるとバランスのよい朝食になります。

完了食のおやつは雑炊となり、牛乳がつきます。玄関のサンプルケースに展示いたしますのでご覧ください。

6月夕飯献立表

2026.6.1
たかさご保育園　キッチン

1・15・29(月)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨、ごま油
2・16・30(火)	塩むすび 肉入り野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ
3(水)	おかかにぎり 魚の照焼き 野菜スープ	生鮭 ベーコン、人参、玉ねぎ
4・18(木)	ふりかけにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃが芋
5・19(金)	茶めしにぎり 豆腐の和風あんかけ	豚ひき肉、人参、玉ねぎ、木綿豆腐 ごま油
8・22(月)	ふりかけにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、玉ねぎ、じゃが芋
9・23(火)	塩むすび ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
10・24(水)	塩こんぶにぎり 煮魚 すまし汁	おひょう 玉ねぎ、わかめ
11・25(木)	鮭にぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋
12・26(金)	ごま塩にぎり 肉豆腐	豚肉、長ねぎ、木綿豆腐
17(水)	おかかにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介　　ジャーマンポテトツナ

材料　じゃが芋、玉ねぎ、ツナ

作り方

①じゃが芋を2cm角に切り、やわらかくなるまで茹でる。
②玉ねぎは食べやすい大きさにスライスする。
③鍋に油を熱し、②の玉ねぎを炒める。
④玉ねぎがやわらかくなったら①のじゃが芋とツナを加え、塩で味付けする。
揃えやすい食材で作れるメニューで、子ども達にも人気です♪