



こんだて

用賀なのはな保育園

深沢分園

2026年6月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	月 ごはん チンジャオロース スティックきゅうり 中華風スープ 果物	米 豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが、酒、三温糖、しょうゆ、片栗粉 ごま油 きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、チンゲンサイ たまねぎ、コーン缶、ごま油	牛乳 ザクザク クリームチーズサンド 食パン、クリームチーズ 三温糖、クラッカー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.0 g
2	16 30	火 ごはん 鯖の生姜焼き ひじきと豚肉の煮物 わかめの清汁 果物	米 さわら、片栗粉、油、酒、みりん、しょうゆ、しょうが 三温糖 ひじき、豚肉、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁 酒、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、たまねぎ カットわかめ	牛乳 ミルク大学芋 さつまいも、油、加糖練乳 ごま	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g
3	17	水 ごはん 鶏肉とピーマンの 塩昆布炒め だいこんサラダ コロコロ具材の 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、ピーマン、塩こんぶ、酒、しょうゆ みりん、ごま油 だいこん、きゅうり、にんじん、食塩、酢、三温糖、油 煮干だし汁、みそ、ズッキーニ、じゃがいも、豆腐	調製豆乳 黒糖蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー 豆腐、黒砂糖、油、豆乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.7 g
4	18	木 パン 挽肉入り ラタトゥイユ マカロニサラダ スープ 果物	パン 鶏肉、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、たまねぎ、トマト缶 ケチャップ、食塩、オリーブ油 マカロニ、にんじん、ブロッコリー、ノンエッグマヨネーズ、酢 三温糖、牛乳 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、オクラ	麦茶 甘辛肉おにぎり 米、豚肉、みりん、みそ ごま	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.5 g
5	19	金 ごはん 鶏肉の甘酢煮 おひたし 野菜の味噌汁 果物	米 鶏肉、三温糖、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、片栗粉 キャベツ、アスパラガス、コーン缶、みりん、しょうゆ かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、酒、豚肉、ごぼう、かぼちゃ、にんじん 万能ねぎ	牛乳 りんごケーキ 小麦粉、強力粉、砂糖 ベーキングパウダー、油 食塩、豆乳、りんご	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.32 g 脂質 15.1 g
6	20	土 豚肉のマヨ炒め丼 かぶの挽肉あん はくさいの味噌汁 果物	米、豚肉、たまねぎ、こまつな、ノンエッグマヨネーズ ソース かぶ、かぶ・葉、鶏肉、かつお・昆布だし汁、みりん、みそ かつお・昆布だし汁、みそ、はくさい、にんじん	牛乳 せんべい クラッカー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.0 g
8	22	月 ハヤシライス 豆腐と オクラのサラダ もやしのスープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、米粉 豆腐、オクラ、にんじん、みりん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ごま、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、キャベツ ほうれんそう	牛乳 あじさいゼリー ヨーグルト、砂糖、牛乳 ゼラチン、ぶどうジュース 粉かんでん	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.5 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウィンナーは乳・卵無しのものを使用しています。



こんだて

用賀なのはな保育園

深沢分園

2026年6月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9/23	火	サンマーメン とうもろこしの 蒸し団子 果物	ゆで中華めん、豚肉、もやし、たまねぎ、にんじん、にら 黒きくらげ、にんにく、ごま油、片栗粉、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、みりん 鶏肉、たまねぎ、しょうが、片栗粉、ごま油、しょうゆ コーン缶	麦茶 ひじきおにぎり 米、ひじき、にんじん 三温糖、しょうゆ、ごま ごま油	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.4 g
10/24	水	ごはん 豚肉と ごぼうの炒め煮 もやしと わかめの酢の物 キャベツと 豆腐の味噌汁 果物	米 豚肉、ごぼう、いんげん、しょうが、酒、みりん、三温糖 しょうゆ、ごま油 もやし、カットわかめ、にんじん、三温糖、酢、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、キャベツ、豆腐、こまつな	牛乳 ツナサンド コッペパン、ツナ缶 たまねぎ、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ケチャップ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.6 g
11/25	木	ごはん 鮭の南蛮漬け ゆでかぼちゃ なすの味噌汁 果物	米 さけ、酒、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン、にんじん 三温糖、しょうゆ、酒、酢、しょうが かぼちゃ 煮干だし汁、みそ、なす、カットわかめ	調製豆乳 米粉のマーマレードケーキ 米粉、三温糖、食塩 ベーキングパウダー、豆腐 マーマレード、太白ごま油	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.6 g
12	金	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとトマト のだししょうゆ和え ミルク味噌スープ 果物	米 鶏肉、にんにく、しょうが、カレー粉、ヨーグルト 三温糖、レモン果汁、食塩 ブロッコリー、トマト、かつお・昆布だし汁、みりん しょうゆ、片栗粉 かつお・昆布だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ、牛乳 バター	牛乳 チーズチヂミ にんじん、じゃがいも、にら 米粉、かつおだし汁、ごま油 粉チーズ、みりん、しょうゆ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.4 g
13/27	土	ごはん 肉じゃが ツナ和え だいこんの味噌汁 果物	米 豚肉、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、みりん 三温糖、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 もやし、きゅうり、ツナ缶、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、だいこん、こまつな	牛乳 せんべい クラッカー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.3 g
26	金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ コーンスープ 果物	米、炊き込みわかめ 鶏肉、みりん、しょうゆ、米粉、片栗粉、油 はるさめ、きゅうり、にんじん、三温糖、しょうゆ、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、クリームコーン缶 たまねぎ、チンゲンサイ、豆乳	オレンジジュース カレーロールパン 強力粉、ドライイースト 三温糖、食塩、豆乳、油 豚肉、たまねぎ、カレー粉 ケチャップ、三温糖	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.2 g

ズッキーニ

見た目はきゅうりのようなズッキーニ。実はかぼちゃの仲間なんです！
かぼちゃとの違いは、完熟してからではなく、未熟果を食べることです。
皮が柔らかいので皮ごとたべられ、ほのかな甘みとたんぱくな味わいが特徴です。



今月はラタトゥイユや味噌汁の具材として使用します。
輪切りにして焼いたり、新鮮なものは薄切りにしてサラダやナムルにするのもおすすめです。
イタリアでは花の中にチーズをつめて焼いたり、フリットにしたりと花もたべるそうです！





2026年度 6月離乳食献立表



用賀なのはな保育園

	中期	後期	完了期	主な材料
1 15 29 (月)	ごはん 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 じゃがいも煮 きゅうり煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豚肉とピーマンの煮物 じゃがいも煮 きゅうり煮 チンゲンサイスープ	ごはん 豚肉とピーマンの煮物 じゃがいも煮 きゅうり煮 チンゲンサイスープ	米 鶏肉 たまねぎ 豚肉 ピーマン じゃがいも きゅうり にんじん かつお・昆布だし汁 片栗粉 チンゲンサイ
			クリームチーズサンド 牛乳	パン クリームチーズ 牛乳
2 16 30 (火)	ごはん 白身魚煮 さつまいも煮 いんげん煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 白身魚煮 さつまいも煮 いんげん煮 たまねぎの清汁	ごはん 白身魚煮 ひじきの煮物 たまねぎの清汁	米 白身魚 さつまいも いんげん たまねぎ かつお・昆布だし汁 にんじん 片栗粉、ひじき、三温糖 しょうゆ
			大学芋風 牛乳	さつまいも 三温糖 ごま 牛乳
3 17 (水)	鶏豆腐そぼろ丼 だいこん煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	鶏豆腐そぼろ丼 大根サラダ じゃがいものスープ	鶏豆腐そぼろ丼 大根サラダ じゃがいも味噌汁	米 鶏肉 たまねぎ 片栗粉 だいこん きゅうり にんじん 豆腐 昆布だし汁 じゃがいも 煮干しだし汁 スッキリニ みそ
			ポテトボール 牛乳	じゃがいも あおのり 牛乳
4 18 (木)	パン チキンとなすのトマト煮 ブロッコリー煮 かぶ煮 野菜スープ（汁のみ）	パン チキンとなすのトマト煮 ブロッコリーサラダ かぶのスープ	パン チキンとなすのトマト煮 ブロッコリーサラダ かぶのスープ	パン 鶏肉 なす トマト缶 ブロッコリー にんじん かぶ 昆布だし汁
			おにぎり 牛乳	米 食塩 牛乳
5 19 (金)	ごはん 鶏かぼちゃ煮 キャベツ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏かぼちゃ煮 キャベツのだし煮 にんじんスープ	ごはん 鶏かぼちゃ煮 キャベツのだし煮 にんじんの味噌汁	米 鶏肉 かぼちゃ キャベツ にんじん かつおだし汁 こんぶだし汁 たまねぎ 煮干しだし汁 みそ
			りんごケーキ 牛乳	小麦粉 三温糖 油 りんご ベーキングパウダー 牛乳
6 20 (土)	ごはん ささみ白菜煮 かぶ煮 人参煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豚肉白菜煮 かぶ煮 人参煮 たまねぎスープ	ごはん 豚肉白菜煮 かぶ煮 人参煮 たまねぎスープ	米 鶏肉 豚肉 はくさい かぶ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁
			青菜おにぎり 牛乳	米 こまつな 食塩 牛乳
8 22 (月)	トマトライス 豆腐煮 ほうれん草煮 野菜スープ（汁のみ）	トマトライス 豆腐出汁和え ほうれん草スープ	トマトライス 豆腐出汁和え ほうれん草スープ	米 鶏肉 豚肉 たまねぎ トマト缶 豆腐 にんじん キャベツ ほうれん草 かつお・昆布だし汁
			にんじんケーキ 牛乳	小麦粉 にんじん 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳

	中期	後期	完了期	主な材料
9 23 (火)	ささみうどん煮 にんじん煮 じゃがいも煮 野菜スープ（汁のみ）	豚肉うどん煮 にんじん煮 じゃがいも煮 野菜スープ（汁のみ）	豚肉うどん煮 にんじん煮 じゃがいも煮 野菜スープ（汁のみ）	うどん 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶだし汁
			ひじきおにぎり 牛乳	米 ひじき にんじん 三温糖 しょうゆ ごま ごま油 牛乳
10 24 (水)	ごはん 豆腐煮 小松菜煮 キャベツ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豆腐煮 小松菜煮 キャベツ煮 たまねぎスープ	ごはん 豆腐煮 小松菜煮 キャベツ煮 たまねぎの味噌汁	米 豆腐 こまつな キャベツ にんじん こんぶだし汁 たまねぎ 煮干しだし汁 みそ
			ツナサンド 牛乳	パン ツナ ケチャップ たまねぎ
11 25 (木)	ごはん 白身魚煮 かぼちゃ煮 なす煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん ゆで鮭 かぼちゃ煮 なす煮 にんじんスープ	ごはん ゆで鮭南蛮ソース ゆでかぼちゃ なすの味噌汁	米 白身魚 鮭 かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 昆布だし汁 三温糖 酢 しょうゆ 酒 しょうが 煮干しだし汁 みそ
			米粉のマーマレードケーキ 牛乳	米粉 三温糖 食塩 豆腐 ごま油 ベーキングパウダー マーマレード 牛乳
12 (金)	ごはん 鶏じゃが ブロッコリー煮 トマト 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏じゃが ブロッコリー煮 トマト たまねぎスープ	ごはん 鶏じゃが ブロッコリー煮 トマト ミルク味噌スープ	米 鶏肉 じゃがいも トマト ブロッコリー かつお・昆布だし汁 たまねぎ にんじん 牛乳 みそ バター
			チーズおにぎり 牛乳	米 粉チーズ
13 27 (土)	ごはん 豆腐煮 きゅうり煮 大根煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豚たまねぎ煮 きゅうり煮 大根煮 にんじんスープ	ごはん 豚たまねぎ煮 きゅうり煮 大根煮 にんじんスープ	米 鶏肉 豚肉 たまねぎ きゅうり だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 高野豆腐
			にんじんおにぎり 牛乳	米 にんじん しょうゆ 牛乳
26 (金)	ごはん 鶏にんじん煮 チンゲンサイ煮 たまねぎ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏にんじん煮 きゅうりのサラダ チンゲンサイスープ	ごはん 鶏にんじん煮 きゅうりのサラダ チンゲンサイスープ	米 鶏肉 にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり かつお・昆布だし汁
			ホットケーキ 牛乳	小麦粉 牛乳 三温糖 油 ベーキングパウダー

*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊き パンはパン粥またはトーストで提供します。

*上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

*今月の魚は、たい・たら・鮭です。段階に応じ使用していきます。

*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。