

2026年6月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

日付	献立名	食材名					栄養価	補食	栄養価
		おやつ (朝おやつ①昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
1月	① 鶏の生姜焼き ② フロントソーダ みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎オレオゼリー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、ほうれんそう、みずな、キャベツ、りんご、オレオジュース、粉寒天	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.8g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	豚おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
2月	① 麦ごはん ② サバの味噌煮 ③ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎フックナー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、わかめ、りょうどうもやし、きゅうり、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、ほうごさい、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.3g 脂質 23.9g 炭水化物 72.3g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 4.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
3月	① ピンパン ② サバの味噌煮 ③ ボートサラダ トマト 中華スープ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なまよし蒸しパン(卵不使用)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほうれんそう、りょうどうもやし、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、ほうごさい、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、食塩、マヨネーズ、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 506kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.9g 炭水化物 75.3g 塩分 1.6g	豚おにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g
4月	① ちゃんぽんうどん ② 鶏肉のマーメイド焼き ③ かかし芋 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、牛乳、さけ	キャベツ、りょうどうもやし、にんじん、たけのこ、にら、長ねぎ、コーン缶、オレオマーメイド、りんご	うどん、ごま油、さつまいも、うるち米、いりごま	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 608kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g 炭水化物 97.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
5月	① 鶏の照り焼き ② 小豆の煮浸し ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	さむら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、ほうごさい、にんじん、ぶなめし、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、鉄フライスウエハー	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.9g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
6月	① 鶏肉の旨煮 ② チンゲン菜のお浸し ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうどうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
7月	① 鶏肉の照り焼き ② 大根のかり和え ③ みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	鶏もも肉、牛乳	だいこん、りょうどうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、さつまいも、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 494kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.9g 炭水化物 76.6g 塩分 1.6g	豚おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
8月	① 鶏肉の照り焼き ② りんごの香り焼き ③ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎セサミクッキー	さけ、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、卵	長ねぎ、りんご、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 258kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
9月	① 鶏肉の照り焼き ② 大根のかり和え ③ みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	鶏もも肉、牛乳	だいこん、りょうどうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、さつまいも、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 494kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.9g 炭水化物 76.6g 塩分 1.6g	豚おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
10月	① 五目餅ごはん ② 鶏肉の旨煮 ③ チンゲン菜のお浸し すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎黒糖クッキー	挽き肉、納豆、しらす、かつお節、卵、ソナ豆、牛乳	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 75.4g 塩分 1.6g	鶏さそろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
11月	① ロールパン ② ミートローフ(卵不使用) ③ コールスローダ ④ マヨネーズ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、コーン缶、グレープフルーツ	ロールパン、パン粉、うるち米	中濃ソース、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏がら(粉末)、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 634kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 41.1g 塩分 0.8g
12月	① ハンパライス ② トマト ③ 鶏肉の旨煮 ④ 小豆の煮浸し ⑤ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マツジコロール、ブロッコリー、コーン缶、トマト、こまつな、長ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉	ハヤシロウ、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 598kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.1g 炭水化物 97.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
13月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 510kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.5g 炭水化物 91.1g 塩分 1.6g	豚おにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
14月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コーンパン	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなめし、こまつな、りょうどうもやし、きゅうり、にんじん、わかめ、こまつな、ネーブルオレンジ、たまねぎ、コーン缶	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 473kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.9g 炭水化物 72.5g 塩分 1.6g	豚おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
15月	① 麦ごはん ② 赤魚のみぞれあんかけ ③ わかめとひのしらす和え すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんすこう	赤魚、しらす干し、木綿豆腐、牛乳	だいこん、しいたけ、なめこ、こねぎ、ほうれんそう、ほうごさい、きゅうり、にんじん、わかめ、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.9g 炭水化物 78.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
16月	① 納豆ご飯 ② 鶏肉の旨煮 ③ 小豆の煮浸し ④ 揚げ豆腐 ⑤ 揚げ豆腐の旨煮 ⑥ 鶏肉の旨煮 ⑦ 鶏肉の旨煮 ⑧ 鶏肉の旨煮 ⑨ 鶏肉の旨煮 ⑩ 鶏肉の旨煮	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	糸引き納豆、木綿豆腐、卵、牛乳、きな粉	だいこん、干しひじき、にんじん、しいたけ、なめこ、だいこん、たまねぎ、黄パプリカ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ	こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 493kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.9g 炭水化物 76.9g 塩分 1.6g	鶏さそろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g
17月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、かつお節、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青じょうご、お豆腐、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、わかめ、長ねぎ、りんご	うどん、サラダ油、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.8g 炭水化物 72.9g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
18月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	りょうどうもやし、たまねぎ、にんじん、青じょうご、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、ほうごさい、いりごま	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、鉄フライスウエハー	エネルギー 507kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.9g 炭水化物 89.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
19月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうどうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
20月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、プレーンヨーグルト、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	にんじん、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、カレー粉、フレンチドレッシング、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.6g 炭水化物 96.6g 塩分 1.6g	豚おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
21月	① 麦ごはん ② 鶏肉の旨煮 ③ チンゲン菜とコーンのソテー ④ ミルクスープ ⑤ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎りんごジュース ◎きな粉ラース	かかれい、牛乳、スキムミルク、きな粉	チンゲンサイ、りょうどうもやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ネーブルオレンジ、りんごジュース	うるち米、押麦、食塩不使用バター、パン粉、サラダ油、食パン、上白糖	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、食塩、水、パセリ、鶏がら(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.8g 炭水化物 88.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
22月	① 中華風おこわ ② 鶏肉の旨煮 ③ ほうれん草のナムル ④ 中華スープ ⑤ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	ぶなめし、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、こまつな、ほうごさい、えのきたけ、りんご、おめいぶ、白滝、黄桃、バナナ	うるち米、もち米、ごま油、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、オイスターソース、本みりん、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.9g 炭水化物 83.2g 塩分 1.6g	鶏さそろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g
23月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、鶏ささみ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しひじき、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、上白糖、すりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、パセリ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、ビュアココア	エネルギー 555kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.8g 炭水化物 81.0g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
24月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、こぼろ、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、トマト、ほうれんそう、長ねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん、料理酒、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 565kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.3g 炭水化物 95.5g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.9g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
25月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 511kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g	豚おにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
26月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなめし、にんじん、たまねぎ、だいこん、みずな、りんご、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス	オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.3g 炭水化物 73.0g 塩分 1.6g	豚おにぎり みそ汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
27月	① 鶏肉の旨煮 ② 大根のかり和え ③ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	さけ、焼き竹輪、かつお節、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょうどうもやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、食塩不使用バター	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、マヨネーズ	エネルギー 462kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.4g 炭水化物 72.4g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	529kcal	21.1g	15.0g	1.6g	456kcal	17.8g	14.0g	1.4g
給与目標量	541kcal	20.3g	15.0g	1.6g	471kcal	17.7g	13.1g	1.4g

2026年6月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	月	10倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ、みそ汁
2	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	麦ごはん、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
3	水	10倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ビビンバ丼、ポテトサラダ トマト、中華スープ
4	木	10倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーマレード焼き、ふかし芋
5	金	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
6・20	土	10倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
8	月	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の照り焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
9	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、みそ汁	麦ごはん、鮭の香味焼き れんこんさんぴら、みそ汁
10	水	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	五目納豆ごはん、厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物、すまし汁
11	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ミートローフ コールスローサラダ、コーンスープ
12	金	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、ブロッコリーのツナサラダ トマト、卵スープ
13・27	土	10倍粥、豆腐の旨煮 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物、みそ汁
15	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときこの酢醤油和え、みそ汁
16	火	10倍粥、魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、赤魚のみぞれあんかけ ほうれん草のしらす和え、すまし汁
17	水	10倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆軟飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
18	木	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	焼うどん、ココロサラダ トマト、わかめスープ
19	金	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のもやし炒め ブロッコリーの和え物、みそ汁
22	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、タンドリーチキン 三色サラダ、中華スープ
23	火	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、カレイのパン粉焼き チンゲン菜とコーンのソテー、ミルクスープ
24	水	10倍粥、鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	中華風おこわ、鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル、中華スープ
25	木	10倍粥、豆腐の旨煮 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 野菜煮、みそ汁	軟飯、揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え、みそ汁
26	金	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	豚丼、キャベツとりんごのサラダ トマト、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のニラ玉炒め キャベツのレモンサラダ、中華スープ
30	火	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え、すまし汁

*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

*昼食は果物が付きます。

*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

