



幼児食予定献立表



白百合乳児保育園

2026年6月

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べていただくようお願いいたします

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	ごはん みそ汁 ハンバーグ じゃがきんぴら ゆかりキャベツ	胚芽米、米 じゃがいも、油、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ キャベツ、ゆかり	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	南瓜とごまのスコーン 牛乳	小麦粉、三温糖、油	ごま 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
02 火	昼食	ごはん みそ汁 チキンカツ風 ごぼう煮 ゆでそら豆	胚芽米、米 パン粉、油、マヨドレ 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉	もやし、生わかめ、トウモロコシ ごぼう、にんじん そらまめ	煮干だし汁 中濃ソース、酒、食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	
03 水	昼食	ごはん 切り干しのおつゆ 魚のみそ煮 ひじきの煮物 香り和え	胚芽米、米 三温糖 三温糖 ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	えのきたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん しょうが にんじん、ひじき スナックえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 しょうゆ、酒、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	パインちんすこう 牛乳	小麦粉、ラード、三温糖	牛乳	パイン缶	
04 木	昼食	ごはん みそ汁 うめ冷しゃぶ(添えやさい) ごま和え	胚芽米、米 三温糖、ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(ロース) ごま	たまねぎ、ごぼう、さやえんどう 緑豆もやし、きゅうり、うめ干し にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩、かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
05 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏のからあげ 南瓜と人参煮 塩きゅうり	胚芽米、米 片栗粉、油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	たまねぎ、なす、いんげん しょうが、にんにく かぼちゃ、にんじん きゅうり	煮干だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	じゃがバター 牛乳	じゃがいも	バター 牛乳		食塩
06 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め さつまいもの甘煮 メロン	胚芽米、米 三温糖 さつまいも、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ピーマン メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きなこクリームパン 麦茶	ロールパン、油、三温糖	きな粉、バター		食塩
08 月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 梅和え 粉ふきいも	胚芽米、米 三温糖、油 三温糖 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	はくさい、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん、うめ干し	煮干だし汁 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン(豆乳) 牛乳	米粉、油、三温糖	豆乳 牛乳	コーン缶	ベーキングパウダー、食塩

※献立は都合により変更する場合があります。



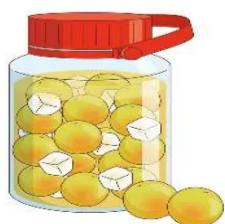
日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
09 火	昼食	ごはん みそ汁 さっぱりチキン煮 うま塩和え 煮豆	胚芽米、米 三温糖 ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 いんげんまめ(乾)	たまねぎ、エリンギ、にら たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん	煮干だし汁 食酢(米酢)、酒、しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	大学かぼちゃ 牛乳	油、三温糖	ごま 牛乳	かぼちゃ	しょうゆ
10 水	昼食	ごはん すまし汁 魚のクリームコーンかけ 切り干しのごまみそ和え パワーなす	胚芽米、米 マヨドレ ごま油、三温糖 油	かじき すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、こまつな クリームコーン缶 きゅうり、切り干しだいこん、にんじん なす、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	焼きカレーポテト 牛乳	さつまいも、マヨドレ	牛乳		カレー粉、食塩
11 木	昼食	ごはん みそ汁 タマナー炒め コロコロベジタブル ゆかりん和え	胚芽米、米 だいこん 三温糖 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	しめじ たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス ゆかり、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	セサミパン 牛乳	食パン、三温糖	無塩バター、すりごま 牛乳		
12 金	昼食	タコライス クープイリチー 果物	胚芽米、米、油 三温糖	鶏ひき肉、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、トマトピューレ にんじん、えのきたけ、いんげん、刻みこんぶ メロン	ケチャップ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ジューシー 麦茶	胚芽米、米	豚ひき肉、さつま揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
13 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 ソテー メロン	胚芽米、米 三温糖 油	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ たまねぎ にんじん、いんげん、コーン缶 メロン	煮干だし汁 酒、本みりん 食塩
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	コッペパン		いちごジャム	
15 月	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ひじきの煮物 納豆和え	胚芽米、米 片栗粉 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 ツナ水煮缶 納豆	はくさい、トウモロコシ にんじん、ひじき こまつな	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、三温糖	きな粉 牛乳		

う め

- ・5月～6月くらいに旬を迎えます
- ・生の梅はそのままでは食べられないため、「梅干し」や「梅シロップ」などにして食べます
- ・クエン酸、ポリフェノールなどが含まれるため、疲労回復や殺菌作用、食欲増進などに効果があります

おうちで作ってみませんか

梅シロップの作り方



- ・きれいな保存瓶
- ・青梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg

①青梅を洗って水けをふき取り、つまようじでへたを取り除く

②瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる

お酢を加えて1日に1回静かに瓶をゆすってエキスをなじませる

③氷砂糖が溶けて梅からエキスが出れば出来上がり

お水で薄めて飲んだり、料理に加えても美味しいです

ドレッシング、酢の物、煮魚や鶏肉の煮物などがおすすめです



汗をかく季節におすすめ！

保育園の梅を使ったメニュー

- 4日 梅冷しゃぶ：しょうゆベースのたれに梅干しを刻んでいれています
- 8日 梅和え：刻んで茹でたキャベツを梅干しと砂糖で和えます。
きゅうりやもやしなど他の野菜もおすすめです
- 16日 梅チキンサラダ 蒸し鶏とキャベツを梅干しとマヨネーズで和えています。
パンを添えているので、サンドイッチにすることも♡

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 火	昼食	ごはん みそ汁 魚のしそ焼き 酢の物 ゆでそら豆	胚芽米、米 片栗粉、油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) あじ、かじき	たまねぎ、さつまいも、ほうれんそう しそ 切り干しだいこん、生わかめ そらまめ	煮干だし汁 酒、食塩 食酢(米酢)、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	梅子キンサラダとパン 牛乳	食パン、マヨドレ	鶏ささ身 牛乳	キャベツ、うめ干し 	
17 水	昼食	ごはん とろろ昆布のおつゆ みそレバー 和え物 ガーリックポテト	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、油	豚レバー、米みそ(淡色辛みそ) かつお節	レタス、にんじん、とろろこんぶ しょうが 緑豆もやし、いんげん にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ 食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、三温糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	ぶどう天然果汁、かんてん(アガー)	
18 木	昼食	ごはん みそ汁 オニオンポーク 切干大根の煮物 ポイルスナップ	胚芽米、米 油、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) ベーコン	レタス、たまねぎ、しめじ たまねぎ にんじん、切り干しだいこん スナップえんどう	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	チュモツパ風ごはん 麦茶	胚芽米、米、ごま油	鶏ひき肉、ごま	こまつな、にんじん、焼きのり、にんにく	食塩
19 金	昼食	ごはん チリコンカン風 かぼちゃサラダ チーズ	胚芽米、米 油 マヨドレ	豚ひき肉、だいず水煮缶詰 チーズ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、にんにく かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	きつねうどん 麦茶	ゆでうどん、三温糖	油揚げ	葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁
20 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のすっぱ煮 煮っころがし メロン	胚芽米、米 三温糖 じゃがいも、三温糖	凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	ほうれんそう、にんじん たまねぎ にんじん メロン	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、三温糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
22 月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おかか煮 ごま人参	胚芽米、米 油 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) すりごま	なす、生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが キャベツ にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、三温糖、油	牛乳	干しぶどう、レモン果汁	
23 火	昼食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃがコーン もずく酢	胚芽米、米 じゃがいも、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ	たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ コーン缶 もずく、もやし	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食酢(米酢)、しょうゆ
	午後おやつ	生姜ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ油漬缶	葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒
24 水	昼食	ごはん スープ サイコロミート 南瓜の甘煮 ふりかけ	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、三温糖 三温糖	ベーコン 豚ひき肉 ごま、かつお節	たまねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ ゆかり、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食酢(米酢)、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、三温糖、油	バター 牛乳		



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
25 木	昼食	ごはん みそ汁 チキチキコーン ゴマごぼう きゅうりの塩もみ	胚芽米、米 油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉 すりごま	とうがん、たまねぎ、葉ねぎ クリームコーン缶 にんじん、ごぼう きゅうり	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	夏野菜パスタ 牛乳	マカロニ・スパゲティー、三温糖	ベーコン 牛乳	たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、食塩
26 金	昼食	ごはん ドライカレー ツナモリモリサラダ ポイルいんげん	胚芽米、米 油 油、三温糖	豚ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム なす、トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ひじき いんげん	ケチャップ、ウスターソース 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢(米酢)、食塩 食塩
	午後おやつ	みかんかんとせんべい 牛乳	せんべい、三温糖	牛乳	みかん缶、かんてん(アガー)	
27 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え メロン	胚芽米、米 さつまいも 油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) すりごま	たまねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	マーマレードジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
29 月	昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ煮 刻み昆布煮 ゆかり和え	胚芽米、米 三温糖 三温糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん たまねぎ、いんげん にんじん、刻みこんぶ きゅうり、ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、本みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、米粉、三温糖	牛乳	干しぶどう	ベーキングパウダー
30 火	昼食	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 無限もやし ごま南瓜	胚芽米、米 片栗粉、油、三温糖 ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) あじ すりごま	たまねぎ、キャベツ たまねぎ 緑豆もやし、おかひじき かぼちゃ	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ、酒、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	とうもろこし せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	

食べものからも水分補給

水分補給＝飲み物のイメージがありますが、食べ物からも水分をとることができます。

野菜や果物には体の中の水分を整える働きもあります。特に夏にむけて美味しくなる食べ物は水分がたっぷりなのでおすすめです。



とまと

94%が水分です。汗で失われやすいカリウムも豊富。リコピンが体のさびを取り除く(抗酸化作用)効果も期待です。熱に強いので煮込み料理や、旨味を活かしておみそ汁の具にするのもおすすめ。

梅雨で蒸し暑い季節になります。ご家庭でも園でも水分補給を意識して、熱中症予防をしていきましょう。

きゅうり

95%が水分。くせがないので食欲がない時でも食べやすいです。ビニール袋を使って塩もみを作ると、子どもたちの手でもみもみしてもらおうお手伝いもしてくれるかも!?

とうもろこし

水分は多くないですが、おすすめポイントは「よく噛む」ことで唾液がたくさん出るようになることです。唾液は口の中の衛生を保ちつつ、潤いを保って食欲を増してくれます。





離乳完了食・乳児食予定献立表



白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます

2026年6月

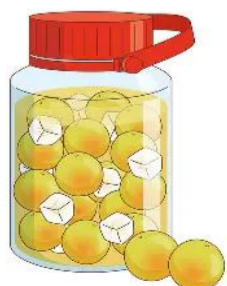
☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べていただくようお願いいたします

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ハンバーグ じゃがきんぴら ゆかりキャベツ	胚芽米、米 じゃがいも、油、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ キャベツ、ゆかり	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	南瓜とごまのスコーン 牛乳	小麦粉、三温糖、油	ごま 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
02 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 チキンカツ風 ごぼう煮 ゆでそら豆	胚芽米、米、雑穀 パン粉、油、マヨドレ 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉	もやし、生わかめ、トウモロコシ ごぼう、にんじん そらまめ	煮干だし汁 中濃ソース、酒、食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	
03 水	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 切り干しのおつゆ 魚のみそ煮 ひじきの煮物 香りおぼろ	胚芽米、米 三温糖 三温糖 ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	えのきたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん しょうが にんじん、ひじき スナックえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒 しょうゆ、酒、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	パインちんすこう 牛乳	小麦粉、ラード、三温糖	牛乳	パイン缶	
04 木	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 うめ冷しゃぶ(添えやさい) ごま和え	胚芽米、米、雑穀 三温糖、ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(ロース) ごま	たまねぎ、ごぼう、さやえんどう 緑豆もやし、きゅうり、うめ干し にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩、かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
05 金	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏のからあげ 南瓜と人参煮 塩きゅうり	胚芽米、米 片栗粉、油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	たまねぎ、なす、いんげん しょうが、にんにく かぼちゃ、にんじん だいこん	煮干だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	じゃがバター 牛乳	じゃがいも	バター 牛乳		食塩

う め

- ・5月～6月くらいに旬を迎えます
- ・生の梅はそのままでは食べられないため、「梅干し」や「梅シロップ」などにして食べます
- ・クエン酸、ポリフェノールなどが含まれるため、疲労回復や殺菌作用、食欲増進などに効果があります

おうちで作ってみませんか
梅シロップの作り方



- ・きれいな保存瓶
- ・青梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg

①青梅を洗って水けをふき取り、つまようじでヘタを取り除く

②瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる
お酢を加えて1日に1回静かに瓶をゆすってエキスをなじませる

③氷砂糖が溶けて梅からエキスが出れば出来上がり
お水で薄めて飲んだり、料理に加えても美味しいです

ドレッシング、酢の物、煮魚や鶏肉の煮物などがおすすめです



汗をかく季節におすすめ!

保育園の梅を使ったメニュー

- 4日 梅冷しゃぶ：しょうゆベースのたれに梅干しを刻んでいれています
- 8日 梅和え：刻んで茹でたキャベツを梅干しと砂糖で和えます。
きゅうりやもやしなど他の野菜もおすすめです
- 16日 梅チキンサラダ 蒸し鶏とキャベツを梅干しとマヨネーズで和えています。
パンを添えているので、サンドイッチにすることも♡

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
06 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め さつまいもの甘煮 デザート	胚芽米、米 三温糖 さつまいも、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ピーマン メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きなこクリームパン 麦茶	ロールパン、油、三温糖	きな粉、バター		食塩
08 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 梅和え 粉ふきいも	胚芽米、米 三温糖、油 三温糖 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	はくさい、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん、うめ干し	煮干だし汁 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン(豆乳) 牛乳	米粉、油、三温糖	豆乳 牛乳	コーン缶	ベーキングパウダー、食塩
09 火	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 さっぱりチキン煮 うま塩和え 煮豆	胚芽米、米、雑穀 三温糖 ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 いんげんまめ(乾)	たまねぎ、エリンギ、にら たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん	煮干だし汁 食酢(米酢)、酒、しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	大学かぼちゃ 牛乳	油、三温糖	ごま 牛乳	かぼちゃ	しょうゆ
10 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のクリームコーンかけ 切り干しのごまみそ和え パワーなす	胚芽米、米 マヨドレ ごま油、三温糖 油	かじき すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、こまつな クリームコーン缶 きゅうり、切り干しだいこん、にんじん なす、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	焼きカレーポテト 牛乳	さつまいも、マヨドレ	牛乳		カレー粉、食塩
11 木	午前おやつ	ドライプルー 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 タマナー炒め コロコロベジタブル ゆかり和え	胚芽米、米、雑穀 三温糖 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	しめじ、だいこん たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	セサミパン 牛乳	食パン、三温糖	無塩バター、すりごま 牛乳		
12 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス クープイリチー 果物	胚芽米、米、油 三温糖	鶏ひき肉、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、トマトピューレ にんじん、えのきたけ、いんげん、刻みこんぶ メロン	ケチャップ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ジューシー 麦茶	胚芽米、米	豚ひき肉、さつま揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
13 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 ソテー デザート	胚芽米、米 三温糖 油	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ たまねぎ にんじん、いんげん、コーン缶 メロン	煮干だし汁 酒、本みりん 食塩
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	コッペパン		いちごジャム	
15 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ひじきの煮物 納豆和え	胚芽米、米 片栗粉 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 ツナ水煮缶 納豆	はくさい、トウモロコシ にんじん、ひじき こまつな	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、三温糖	きな粉 牛乳		

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のしそ焼き 酢の物 ゆでそら豆	胚芽米、米、雑穀 片栗粉、油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) あじ、かじき	たまねぎ、さつまいも、ほうれんそう しそ 切り干しだいこん、生わかめ そらまめ	煮干だし汁 酒、食塩 食酢(米酢)、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	梅チキンサラダとパン 牛乳	食パン、マヨドレ	鶏ささ身 牛乳	キャベツ、うめ干し	
17 水	午前おやつ	おさつてポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん とろろ昆布のおつゆ みそレバー 和え物 ガーリックポテト	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、油	豚レバー、米みそ(淡色辛みそ) かつお節	レタス、にんじん、とろろこんぶ しょうが 緑豆もやし、いんげん にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ 食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、三温糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	ぶどう天然果汁、かんてん(アガー)	
18 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 オニオンポーク 切干大根の煮物 ポイルスナック	胚芽米、米、雑穀 油、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) ベーコン	レタス、たまねぎ、しめじ たまねぎ にんじん、切り干しだいこん スナックえんどう	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	チュモツパ風ごはん 麦茶	胚芽米、米、ごま油	鶏ひき肉、ごま	こまつな、にんじん、焼きのり、にんにく	食塩
19 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん チリコンカン風 かぼちゃサラダ チーズ	胚芽米、米 油 マヨドレ	豚ひき肉、だいず水煮缶詰 チーズ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ ピーマン、にんにく かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	きつねうどん 麦茶	ゆでうどん、三温糖	油揚げ	葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁
20 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のすっぱ煮 煮っころがし デザート	胚芽米、米 三温糖 じゃがいも、三温糖	凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	ほうれんそう、にんじん たまねぎ にんじん メロン	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、三温糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
22 月	午前おやつ	おさつてポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おかか煮 ごま人参	胚芽米、米 油 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) すりごま	なす、生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが キャベツ にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、三温糖、油	牛乳	干しぶどう、レモン果汁	
23 火	午前おやつ	ドライプルー 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃがコーン もずく酢	胚芽米、米、雑穀 じゃがいも、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ	たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ コーン缶 もずく、もやし	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食酢(米酢)、しょうゆ
	午後おやつ	生姜ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ油漬缶	葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒
24 水	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん スープ サイコロミート 南瓜の甘煮 ふりかけ	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、三温糖 三温糖	ベーコン 豚ひき肉 ごま、かつお節	たまねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ ゆかり、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食酢(米酢)、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、三温糖、油	バター 牛乳		



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
25 木	午前おやつ	おぎつてポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 チキチキコーン ゴマごぼう きゅうりの塩もみ	胚芽米、米、雑穀 油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉 すりごま	とうがん、たまねぎ、葉ねぎ クリームコーン缶 にんじん、ごぼう きゅうり	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	夏野菜パスタ 牛乳	マカロニ・スパゲティー、三温糖	ベーコン 牛乳	たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、食塩
26 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ドライカレー ツナモリモリサラダ ポイルいんげん	胚芽米、米 油 油、三温糖	豚ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、なす トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ひじき いんげん	ケチャップ、ウスターソース 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢(米酢)、食塩 食塩
	午後おやつ	みかんかんとせんべい 牛乳	せんべい、三温糖	牛乳	みかん缶、かんてん(アガー)	
27 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え デザート	胚芽米、米 さつまいも 油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) すりごま	たまねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	マーマレードジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
29 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ煮 刻み昆布煮 ゆかり和え	胚芽米、米 三温糖 三温糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん たまねぎ、いんげん にんじん、刻みこんぶ きゅうり、ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、本みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、米粉、三温糖	牛乳	干しぶどう	ベーキングパウダー
30 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 雑穀入りごはん 魚の南蛮漬け 無限もやし ごま南瓜	胚芽米、米、雑穀 片栗粉、油、三温糖 ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) あじ すりごま	たまねぎ、キャベツ たまねぎ 緑豆もやし、おかひじき かぼちゃ	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ、酒、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	とうもろこし せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	

食べものからも水分補給

水分補給＝飲み物のイメージがありますが、食べ物からも水分をとることができます。

野菜や果物には体の中の水分を整える働きもあります。特に夏にかけて美味しくなる食べ物は水分がたっぷりなのでおすすめです。



とまと

94%が水分です。汗で失われやすいカリウムも豊富。リコピンが体のさびを取り除く(抗酸化作用)効果も期待です。熱に強いので煮込み料理や、旨味を活かしておみそ汁の具にするのもおすすめ。

梅雨で蒸し暑い季節になります。ご家庭でも園でも水分補給を意識して、熱中症予防をしていきましょう。

きゅうり

95%が水分。くせがないので食欲がない時でも食べやすいです。ビニール袋を使って塩もみを作ると、子どもたちの手でもみもみしてもらおうお手伝いもしてくれるかも!?

とうもろこし

水分は多くないですが、おすすめポイントは「よく噛む」ことで唾液がたくさん出るようになることです。唾液は口の中の衛生を保ちつつ、潤いを保って食欲を増してくれます。





離乳食予定献立表 (9~11か月ころ)



2026年6月

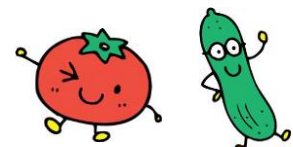
白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01月	おかゆ みそ汁 ハンバーグ やさい煮	米 こまつな/たまねぎ/にんじん/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚ひき肉/たまねぎ/片栗粉/三温糖/しょうゆ じゃがいも/キャベツ/
02火	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 もやし/生わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/じゃがいも/
03水	おかゆ すまし汁 魚のみそ煮 野菜煮	米 たまねぎ/えのきたけ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁 かれい/たまねぎ/三温糖/米みそ(淡色辛みそ)/片栗粉 にんじん/
04木	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/緑豆もやし/きゅうり/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
05金	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/なす/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/しょうゆ/三温糖/片栗粉 かぼちゃ/にんじん/
06土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 さつまいも煮	米 たまねぎ/ほうれんそう/にんじん/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 さつまいも/
08月	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 こまつな/はくさい/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 だいこん/じゃがいも/
09火	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/キャベツ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/にんじん/
10水	おかゆ すまし汁 魚のコーン煮 野菜煮	米 はくさい/なす/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 かじき/クリームコーン缶/片栗粉 にんじん/さつまいも/
11木	おかゆ みそ汁 豚肉とキャベツ煮 野菜煮	米 だいこん/しめじ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/キャベツ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/グリーンアスパラガス/
12金	おかゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮 野菜煮	米 えのきたけ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ひき肉/たまねぎ/いんげん/ホールトマト缶詰/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/にんじん/
13土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 野菜煮	米 たまねぎ/キャベツ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 にんじん/いんげん/

◎初めての食材は、献立の提供までにご家庭で試していただくよう、お願いします。

食べものからも水分補給

蒸し暑さが増す時期、飲み物で水分補給はもちろんですが、旬を迎える食材は水分がたっぷりです。トマトやキュウリなど夏の食材を上手に食事に取り入れてみましょう。





日付	献立名	材料名
15月	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 はくさい/にんじん/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/こまつな/しょうゆ/三温糖/片栗粉 にんじん/
16火	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 かじき/たまねぎ/しょうゆ/三温糖/片栗粉 じゃがいも/きゃべつ
17水	おかゆ すまし汁 豚肉のみそ煮 野菜煮	米 にんじん/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/緑豆もやし/三温糖/米みそ/片栗粉 じゃがいも/
18木	おかゆ みそ汁 豚肉のオニオン煮 野菜煮	米 たまねぎ/しめじ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 さつまいも/にんじん/
19金	おかゆ スープ 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/しょうゆ/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きゅうり/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/
20土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 野菜煮	米 にんじん/ほうれんそう/凍り豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす/たまねぎ/片栗粉 にんじん/じゃがいも/
22月	おかゆ みそ汁 豚肉煮物 野菜煮	米 なす/生わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/キャベツ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
23火	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 さけ/たまねぎ/もやし/三温糖/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/
24水	おかゆ スープ 豚肉の煮物 南瓜の甘煮	米 じゃがいも/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/昆布だし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/
25木	おかゆ みそ汁 鶏肉のコーン煮 野菜煮	米 たまねぎ/なす/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/クリームコーン缶/片栗粉 にんじん/じゃがいも/
26金	おかゆ スープ 豚肉となすの煮物 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/いんげん/しょうゆ/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/なす/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
27土	おかゆ みそ汁 しらす煮 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 キャベツ/にんじん/
29月	おかゆ すまし汁 鶏肉のみそ煮 野菜煮	米 にんじん/だいこん/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/三温糖 いんげん/にんじん/
30火	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 キャベツ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 かれい/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/

※献立は都合により変更する場合があります。

