



6月献立表

聖隷のお保育園 2026年6月乳児・完了食

◎は、かみかみメニューです

☆印のついている献立について
うさぎ/ひよこ・りす になります。
成長に合わせて献立変更しています。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 人参チップ	お茶 やわらかおかき	
昼食	ご飯 鱈の幽庵焼き 春雨の和え物 みそ汁(キャベツ・ほうれん草) キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き 卵サラダ じゃが芋のスープ バナナ 牛乳	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き ◎筑前煮 みそ汁(麩・玉葱) オレンジ お茶	スパゲティミートソース さつまいもの甘煮 ほうれん草サラダ バナナ お茶	ご飯 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) パイナップル お茶	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・動物ビスケット	牛乳 フルーツサンド	
エネルギー(kcal)	387	454	424	481	505	
蛋白質(g)	14.9	18.0	18.7	20.5	19.6	
脂質(g)	9.5	17.9	11.2	11.2	17.3	
食塩相当量(g)	1.1	1.3	1.2	1.4	1.3	

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) オレンジ お茶	黒糖ロール チーズとキャベツの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ パイナップル 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け かきたま汁(青菜) バナナ お茶	塩ラーメン スティック野菜 チーズ メロン お茶	ゆかりご飯 鱈の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(麩・ほうれん草) バナナ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 プリン・ミニ野菜スティック	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ
エネルギー(kcal)	421	439	501	406	456
蛋白質(g)	22.4	18.6	17.3	17.6	16.0
脂質(g)	10.1	14.5	16.4	14.4	12.9
食塩相当量(g)	1.1	1.3	1.0	1.3	1.0

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 三色和え みそ汁(小松菜・揚げ) パイナップル お茶	バターパン タラのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ちらし寿司 ジャーマンポテト すまし汁(小松菜・麩) オレンジ お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ キウイ お茶	けんちんうどん ◎ちくわの磯辺揚げ オーロラサラダ バナナ お茶
おやつ	牛乳 あじさいゼリー	お茶 おかかおにぎり	牛乳 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)	413	386	435	539	402
蛋白質(g)	15.6	16.1	15.5	19.2	16.0
脂質(g)	13.0	9.5	11.9	21.7	9.7
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.0	1.8	1.6

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい
昼食	ご飯 鮭フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉葱・青菜) メロン お茶	ご飯 マーボーナス ぶどう豆 中華スープ オレンジ お茶	ロールパン モチコチキン スパゲティサラダ 野菜スープ バナナ 牛乳	冷やし中華 パプリカソテー ◎ゆでとうもろこし バナナ お茶	ご飯 えのき入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・わかめ) パイナップル お茶
おやつ	牛乳 小倉きな粉のホットケーキ	お茶 ゼリー・ウエハース	お茶 いなり寿司	牛乳 やわらかサブレ・おかき	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン
エネルギー(kcal)	476	415	503	385	460
蛋白質(g)	19.7	14.0	18.2	13.3	19.9
脂質(g)	14.5	12.9	20.7	13.4	12.6
食塩相当量(g)	1.2	1.0	1.2	1.8	1.4


	29 月	30 火
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい
昼食	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	ご飯 サバの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・わかめ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 ☆ワッフル/米粉カップケーキ
エネルギー(kcal)	426	424
蛋白質(g)	17.4	18.0
脂質(g)	13.4	14.6
食塩相当量(g)	1.4	1.2

★今月の絵本献立をご紹介します★ 『パパ・カレー』(ほるぷ出版)


「パパ・カレー」はバナナが入るダイナミックなカレーです。毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子どもでももりもりと食べてくれます。絵本では入りませんが、この時期の夏野菜もたっぷり入れた特製カレーで作ります。

今年の父の日は21日(日)ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか?

【材料】豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、コーン
バナナ、にんにく、生姜、カレールー



また、6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「噛んで食べる」という力は、実は生まれつき備わっているものではなく、毎日の食事を通して少しずつ身につけていく「発達力」です。園でも、食材の大きさを工夫したり、「カミカミしようね」と声をかけたりしながら、丸呑みを防ぎ、一生美味しく食べるための「噛む力」の基礎を大切に育てていきたいと思っております。園とご家庭で歩調を合わせ、成長をサポートしていければと思いますので、ご協力をお願いいたします。



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

聖隷保育
学会



※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。



6月献立表

聖隷のお保育園 2026年6月離乳食

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 人参チップ	お茶 やわらかおかき	
昼食	お粥 カレイの煮付け 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・ほうれん草) バナナ お茶	食パン 鶏つくね 卵とキャベツの煮浸し じゃが芋のスープ バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 人参のそぼろ煮 みそ汁(麩・玉葱) バナナ お茶	にゅうめんトマトソース さつまいもの甘煮 野菜の煮物 バナナ お茶	お粥 鶏そぼろ煮 ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・小松菜) バナナ お茶	
おやつ	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 ゆかり粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 ヨーグルト・動物ビスケット	お茶 ジャムサンド	
エネルギー(kcal)	218	211	235	339	266	
蛋白質(g)	5.8	10.8	10.5	14.3	11.4	
脂質(g)	5.4	3.8	2.3	5.1	6.0	
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.9	0.7	1.0	

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 松風焼き おおかき煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 コーンスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	にゅうめん 野菜のスティック煮 じゃがいもと人参煮 バナナ お茶	ゆかり粥 カレイの味噌煮 南瓜の煮物 すまし汁(麩・ほうれん草) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 きなこ粥	お茶 ゼリー・ミニ野菜スティック	お茶 ジャムサンド	お茶 蒸しパン
エネルギー(kcal)	239	241	259	282	240
蛋白質(g)	10.8	10.2	9.5	9.2	6.5
脂質(g)	6.3	6.4	4.4	2.1	5.0
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.5	0.9	0.7

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい
昼食	お粥 そぼろ煮 煮浸し みそ汁(小松菜・揚げ) バナナ お茶	食パン タラの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ バナナ お茶	卵粥 じゃがいも煮 すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	お粥 夏野菜の洋風煮 キャベツの煮浸し バナナ お茶	けんちんにゅうめん 白身魚の磯煮 煮浸し バナナ お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー	お茶 おおかき粥	お茶 お好み焼き風	お茶 ホットケーキ	お茶 ふかし芋
エネルギー(kcal)	179	180	247	239	275
蛋白質(g)	8.7	8.1	8.3	8.8	11.0
脂質(g)	2.8	1.6	4.0	4.7	1.3
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.5	0.7	1.0

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい
昼食	お粥 鮭の煮付け 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉葱・青菜) バナナ お茶	お粥 ナスそぼろ煮 豆腐のくず煮 中華スープ バナナ お茶	食パン 鶏つくね 煮浸し 野菜スープ バナナ お茶	にゅうめん 野菜の煮浸し 白身魚煮 バナナ お茶	お粥 やさい入りつくね 白菜の煮物 みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ お茶
おやつ	お茶 きな粉のホットケーキ	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 さくら粥	お茶 たまごボーロ・人参チップ	お茶 きな粉パン
エネルギー(kcal)	230	252	192	247	246
蛋白質(g)	10.7	8.6	9.5	9.8	12.4
脂質(g)	3.3	4.3	2.9	1.4	4.4
食塩相当量(g)	1.1	0.7	0.9	1.3	1.2

	29 月	30 火
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい
昼食	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 納豆和え みそ汁(白菜・わかめ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ヨーグルト
エネルギー(kcal)	207	252
蛋白質(g)	10.1	11.1
脂質(g)	2.5	9.7
食塩相当量(g)	0.9	0.9

★今月の絵本献立をご紹介します★

『パパ・カレー』(ほるぷ出版)

「パパ・カレー」はバナナが入るダイナミックなカレーです。毎年子どもたちに好評で、普段は野菜を苦手とする子どもでもモリモリと食べてくれます。絵本では入りませんが、この時期の夏野菜もたっぷり入れた特製カレーで作ります。

今年の父の日は21日(日)ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか？

【材料】豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、コーン
バナナ、にんにく、生姜、カレールー



また、6月は「歯と口の健康習慣」の月でもあります。「噛んで食べる」という力は、実は生まれつき備わっているものではなく、毎日の食事を通して少しずつ身につけていく「発達力」です。園でも、食材の大きさを工夫したり、「カミカミしようね」と声をかけたりしながら、丸呑みを防ぎ、一生美味しく食べるための「噛む力」の基礎を大切に育てていきたいと思っております。園とご家庭で歩調を合わせ、成長をサポートしていければと思いますので、ご協力をお願いいたします。



※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

聖隷保育
学会