

## 6月 献立表 離乳食(完了期)

2026年 6月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎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	
2 火	食パン(離) 魚の煮付け(完了期) キャベツスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、にんじん	食パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ ゴールド	エネルギー 135kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.7g 炭水化物 25.3g 塩分 0.7g
3 水	チキンリゾット(完了期) 野菜スープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	鶏もも肉	青ピーマン、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、きゅうり、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ	エネルギー 149kcal たんぱく質 5.1g 脂質 2.6g 炭水化物 28.2g 塩分 0.5g
4 木	軟飯(完了期) 鶏肉のみそ煮(完了期) けんちん汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、にんじん	うるち米、さといも、さつまいも	水、本みりん、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 171kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.2g 炭水化物 32.4g 塩分 0.3g
5 金	超熟ロールパン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) コンソメスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 98kcal たんぱく質 6.2g 脂質 1.9g 炭水化物 16.0g 塩分 0.6g
8 月	ピピンが風がゆ(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉	ほうれんそう、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 159kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.9g 炭水化物 27.7g 塩分 0.2g
9 火	ちゃんぽんうどん(完了期) パンブキンサラダ(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	うどん、さつまいも	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 114kcal たんぱく質 5.6g 脂質 0.9g 炭水化物 23.1g 塩分 0.3g
10 水	具沢山がゆ(完了期) きゅうりの和え物(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パレンシアオレンジ	うるち米、緑豆はるさめ、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 149kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.3g 炭水化物 30.0g 塩分 0.2g
11 木	鶏めし風がゆ(完了期) 人参の和え物(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し、木綿豆腐、乾燥わかめ	にんじん、チンゲンサイ、もやし	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 134kcal たんぱく質 9.0g 脂質 2.5g 炭水化物 20.5g 塩分 0.7g
12 金	食パン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) キャベツのサラダ(完了期) コロコロスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 157kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.5g 炭水化物 23.2g 塩分 0.9g
15 月	マーボー丼風がゆ(完了期) きゅうりのしらす和え(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	なす、青ピーマン、きゅうり、にんじん、もやし、バナナ	うるち米、さつまいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 194kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.0g 炭水化物 31.0g 塩分 0.7g
16 火	鮭フレーク入り軟飯(完了期) コンソメスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	サーモントラウト	ブロッコリー(生)、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	じゃがいも	こいくちしょうゆ、コンソメ、水	エネルギー 52kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.7g 炭水化物 7.2g 塩分 0.3g
17 水	コンソメリゾット(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 150kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.1g 炭水化物 29.8g 塩分 0.3g
18 木	スープパゲッティ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり	スパゲッティ、じゃがいも	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 213kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.1g 炭水化物 30.8g 塩分 0.4g

19 金	人参がゆ(完了期) ほうれん草のしらす和え(完了期) たまねぎのみそ汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	にんじん、干しいたけ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、米みそ	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.1g 炭水化物 24.4g 塩分 0.6g
22 月	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) わかめのみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、えのきたけ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 163kcal たんぱく質 9.6g 脂質 2.5g 炭水化物 27.9g 塩分 0.3g
23 火	中華丼風がゆ(完了期) さつま芋と昆布の煮物(完了期) オレンジ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、干しいたけ、刻み昆布、パレンシアオレンジ、にんじん	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし、本みりん、かつおだし	エネルギー 226kcal たんぱく質 11.8g 脂質 2.5g 炭水化物 48.8g 塩分 2.7g
24 水	わかめ入り軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) 大根のみそ汁(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、さつまいも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 187kcal たんぱく質 8.7g 脂質 1.4g 炭水化物 37.1g 塩分 0.6g
25 木	超熟ロールパン(離) 肉じゃが(完了期) コンソメスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏ひき肉	たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、トマト、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、コンソメ、水	エネルギー 118kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.7g 炭水化物 21.1g 塩分 0.6g
26 金	食パン(離) 白身魚の煮付け(完了期) 大根サラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	メルルーサ、ツナ缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん	食パン、じゃがいも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	エネルギー 129kcal たんぱく質 7.7g 脂質 2.6g 炭水化物 20.8g 塩分 0.9g
29 月	軟飯(完了期) 豚肉のみそ煮(完了期) 豆腐スープ(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 178kcal たんぱく質 8.7g 脂質 2.1g 炭水化物 33.7g 塩分 0.5g
30 火	超熟ロールパン(離) 鶏と野菜の煮物(完了期) コンソメスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも	水、本みりん、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 101kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.8g 炭水化物 16.1g 塩分 0.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です