



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 15 (月)	キーマカレーライス 和風サラダ スープ(玉ねぎ・小松菜) ヨーグルト	米、米粉パン、マヨドレ(卵不使用)、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、あおのり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 おやつ牛乳 青のりパン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 252 mg
2 16 (火)	ごはん バナナ 鮭の照り焼き 野菜の納豆あえ 味噌汁(さつま芋・長ねぎ)	米、マカロニ、さつまいも、すりごま、砂糖、三温糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、淡色みそ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 おやつ牛乳 セサミマカロニ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 261 mg
3 17 (水)	米粉パン コーンスープ(主菜) トマトのツナ和え 煮りんご	米粉パン、米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 おやつ牛乳 とりそばろご飯	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 251 mg
4 18 (木)	ごはん ヨーグルト 和風ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	米、米粉パン、マヨドレ(卵不使用)、三温糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ牛乳 ツナトースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.1 g カルシウム 268 mg
5 19 (金)	ごはん バナナ たらのケチャップ煮 ポテトソテー スープ(小松菜・えのき)	米、ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、みりん	牛乳 おやつ牛乳 おやつ焼きうどん(しょうゆ)	エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 229 mg
8 22 (月)	ごはん バナナ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(小松菜・長ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さけほぐし身(塩分控目)、淡色みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 280 mg
9 23 (火)	ごはん スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ) かれの風味焼き 煮りんご ほうれん草のソテー 人参の甘煮	米、砂糖、油、三温糖、せんべい(23日)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれのい	りんご、ほうれんそう、みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶(9日)	しょうゆ、食塩、洋風だしの素	牛乳 おやつ牛乳 みかん入りヨーグルト(9日) ヨーグルト、せんべい(23日)	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 297 mg
10 24 (水)	ヒビンパ 野菜ソテー 清し汁(豆腐・わかめ) ヨーグルト	さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おやつ牛乳 さつまいもきな粉	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 283 mg
11 25 (木)	ごはん バナナ 鮭の塩焼き そぼろ肉じゃが 味噌汁(小松菜・キャベツ)	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おやつ牛乳 チャーハン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 231 mg
26 (金)	ケチャップライス スープ(じゃが芋・たまねぎ・にんじん) タンドリーチキン ヨーグルト ほうれん草のソテー 型抜き人参	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、マヨドレ(卵不使用)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みかん缶	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 おやつ牛乳 ホットケーキ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 288 mg
29 (月)	ごはん バナナ 豚肉の味噌焼き お浸し けんちん汁	米、米粉パン、三温糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、とろけるチーズ、淡色みそ、かつお節	バナナ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁、食塩	牛乳 おやつ牛乳 南瓜チーズパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 25.0 g カルシウム 243 mg
30 (火)	ごはん 煮りんご 鮭のムニエル マドレーヌ ブロッコリーソテー スープ(もやし・人参・玉ねぎ)	米、ゆで中華めん、ホットケーキ粉、油、砂糖、米粉	牛乳、さけ、豚ひき肉	りんご、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、食塩、酒、洋風だしの素、コンソメ	牛乳 おやつ牛乳 塩焼きそば(おやつ)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 246 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。





離乳食 こんだてひょう

2026年06月

ミルキーホームみどり園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 15 (月)	3倍がゆ ヨーグルト 豚ひき肉のとろとろ煮 キャベツの煮物 野菜のだし汁	めし、干しうどん、とろみちゃん	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな		煮込みうどん(離)	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 4.3 g カルシウム 42 mg
2 16 (火)	3倍がゆ バナナ 鮭のとろとろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	めし、さつまいも、とろみちゃん	さけ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ		さつまいもマッシュ	エネルギー 168 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.1 g カルシウム 24 mg
3 17 (水)	パン粥 鶏ひき肉のとろとろ煮 じゃが芋のトマト煮 野菜のだし汁	めし、米粉パン、じゃがいも、とろみちゃん	鶏ひき肉	トマト、にんじん、たまねぎ		人参かゆ	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 3.5 g カルシウム 9 mg
4 18 (木)	3倍がゆ ヨーグルト 豚ひき肉のとろとろ煮 キャベツの煮物 野菜のだし汁	めし、とろみちゃん	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ		南瓜マッシュ	エネルギー 167 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 4.3 g カルシウム 38 mg
5 19 (金)	3倍がゆ バナナ たらのとろとろ煮 じゃが芋煮 野菜のだし汁	めし、干しうどん、じゃがいも、とろみちゃん	たら	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな		煮込みうどん(離)	エネルギー 203 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 25 mg
8 22 (月)	3倍がゆ バナナ 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物 野菜のだし汁	めし、とろみちゃん	木綿豆腐	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな		人参かゆ	エネルギー 213 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 1.4 g カルシウム 43 mg
9 23 (火)	3倍がゆ ヨーグルト カレイのとろとろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	めし、とろみちゃん	ヨーグルト(無糖)、かれい	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ		ヨーグルト お子様せんべい	エネルギー 158 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 1.4 g カルシウム 60 mg
10 24 (水)	3倍がゆ ヨーグルト 豚ひき肉のとろとろ煮 キャベツの煮物 野菜のだし汁	めし、さつまいも、とろみちゃん	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐	キャベツ、ほうれんそう、にんじん		さつまいもマッシュ	エネルギー 175 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 4.4 g カルシウム 41 mg
11 25 (木)	3倍がゆ バナナ 鮭のとろとろ煮 小松菜と人参煮 野菜のだし汁	めし、とろみちゃん	さけ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ		野菜かゆ	エネルギー 217 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.2 g カルシウム 31 mg
12 26 (金)	3倍がゆ ヨーグルト 鶏ひき肉のとろとろ煮 小松菜と人参煮 野菜のだし汁	めし、干しうどん、とろみちゃん	鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ		煮込みうどん(離)	エネルギー 210 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 3.3 g カルシウム 49 mg
26 29 (月)	人参かゆ ヨーグルト 鶏ひき肉のとろとろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	めし、干しうどん、じゃがいも、とろみちゃん	鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ		煮込みうどん(離)	エネルギー 215 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 3.3 g カルシウム 38 mg
29 30 (火)	3倍がゆ バナナ 豚ひき肉のとろとろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	めし、干しうどん、とろみちゃん	豚ひき肉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ		煮込みうどん(離)	エネルギー 228 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 4.0 g カルシウム 22 mg
30 (火)	3倍がゆ ヨーグルト 鮭のとろとろ煮 ブロッコリー煮 野菜のだし汁	めし、干しうどん、とろみちゃん	さけ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ		煮込みうどん(離)	エネルギー 193 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 1.3 g カルシウム 18 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。

