

令和8年 6月分9～11ヵ月（パクパク期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 月	鶏肉のうま煮 スパゲティサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・スパゲティ ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏肉	・きゅうり・わかめ ・にんじん ・玉ねぎ
2 火	豚肉と野菜の炒め煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	いもち	・おかゆ ・じゃがいも ・小魚せんべい	・豚肉	・にんじん・玉ねぎ ・かぼちゃ ・キャベツ
3 水 17	鶏肉のトマト煮 小松菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ほうれん草と 小松菜の ビスケット	・おかゆ ・ウエハース ・ほうれん草と小松菜のビス ケット	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・もやし ・トマト・にんじん ・小松菜・ねぎ
4 木 18	鮭のムニエル風 ポテトのソテー みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・マンナビスケット	・鮭	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・キャベツ
5 金 19	肉じゃが キャベツサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豚肉	・にんじん・キャベツ ・玉ねぎ・ねぎ ・わかめ
20 土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・ねぎ ・にんじん・バナナ ・しいたけ
8 月 22	ハンバーグ もやしのソテー みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	みかんヨーグルト	・おかゆ ・ウエハース	・豚ひき肉 ・ツナ ・ヨーグルト	・玉ねぎ・みかん ・もやし ・ほうれん草
9 火 23	かつおのうま煮 にんじんサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・動物ビスケット	・かつお	・にんじん ・玉ねぎ ・ねぎ
10 水 24	鶏肉の甘辛煮 にんじんしりしり みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	パン粥	・おかゆ・麩 ・小魚せんべい ・パン	・鶏肉 ・ツナ ・ミルク	・にんじん ・小松菜 ・バナナ
11 木 25	高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・鶏肉 ・高野豆腐	・にんじん・小松菜 ・玉ねぎ・さつまいも ・しいたけ・ねぎ
12 金 26	豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ほうれん草と 小松菜の ビスケット	・おかゆ・春雨 ・お野菜せんべい ・ほうれん草と小松菜のビス ケット	・豆腐 ・豚ひき肉	・にんじん・きゅうり・えのき ・ねぎ・わかめ・ほうれん草 ・ニラ・みかん缶
13 土 27	スパゲティ チーズポテト バナナ	スパゲ ティ	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティ ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・にんじん ・バナナ
15 月 29	豚肉のうま煮 マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	お野菜すなっく	・おかゆ・マカロニ・麩 ・ウエハース ・お野菜すなっく	・豚肉	・玉ねぎ・小松菜 ・にんじん ・きゅうり
16 火 30	豆腐チャンプルー ツナ和え みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ハイハイ ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豆腐 ・豚肉 ・ツナ	・にんじん・キャベツ・バナナ ・ニラ・わかめ ・もやし・ねぎ

※6日（土）は、親子遠足です。



食中毒を
防ごう

温度・湿度も高くなる季節です。元気にこの時期を過ごすためにも、体調管理には気をつけていきたいものですね。睡眠・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。おいしく食事をするためには、食事が「安全・安心」であることが重要です。食中毒予防に努め、安心して食べることができるようにしましょう。