

2026年



献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
1	月	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) さわらのごまだれ焼き のり和え	ココアトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン バター 三温糖 ごま	牛乳 さわら 豆腐 みそ	もやし オレンジ きゅうり にんじん なめこ のり	牛乳 ケチャップライス
2	火	バターロール(ひまわり・サンドイッチ) マカロニスープ(チンゲン菜) オムレツのミートソースがけ コールスローサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 バナナ	バターロール 米 マヨドレ シェルマカロニ 油	たまご 豚ひき肉 牛乳	キャベツ パナナ チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり コーン缶	牛乳 焼きうどん
3	水	カレーうどん 大根とツナの煮物 チーズ	フライドポテト 牛乳 りんご	マヨドレ 三温糖 うどん	豚もも肉 ツナ 切れてるチーズ	りんご 大根 にんじん 玉ねぎ グリーンピース 青のり	牛乳 おにぎり
4	木	ごはん すまし汁(小松菜・しいたけ) 豚肉のマスタード焼き 春雨サラダ	マシュマロおこし 麦茶 キウイフルーツ	コーンフレーク 油 三温糖 ごま油 米 春雨 マシュマロ バター	牛乳 豚ロース ハム みそ	キウイフルーツ しいたけ 小松菜 きゅうり にんじん	牛乳 パンケーキ
5	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麴) のり塩チキン 野菜炒め	マフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 麴	牛乳 鶏もも肉 みそ	もやし キャベツ パナナ 玉ねぎ にんじん 青のり	牛乳 チャーハン
6	土	ブルコギ丼 中華スープ(わかめ・かぶ) キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	豚もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん 大根 コーン缶 わかめ	牛乳 おにぎり
8	月	ごはん みそ汁(あおさ・しめじ) 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	キャロットケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 麴 油	牛乳 鮭 みそ 油揚げ スキムミルク	オレンジ しめじ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 切干大根 さいいんげん	牛乳 ケチャップライス
9	火	ブリオッシュ コンソメスープ(かぶ・ハム) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 バナナ	ブリオッシュ 米 マカロニ パン粉 マヨドレ	鶏もも肉 ツナ ハム	バナナ かぶ なめ茸 きゅうり にんじん のり	牛乳 焼きうどん
10	水	ごはん すまし汁(みつば・大根) 豚肉の香味焼き キャベツとコーンのソテー	メロンパン 牛乳 りんご	米 メロンパン 油	牛乳 豚ロース	キャベツ りんご 大根 みつば コーン缶 ねぎ ニンニク	牛乳 おにぎり
11	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 ゆでそら豆	ひじきご飯 麦茶 オレンジ	中華めん 米 三温糖 ごま油	生揚げ 豚もも肉 みそ 油揚げ	そら豆 オレンジ もやし 小松菜 キャベツ にんじん コーン缶 えのき ひじき ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
12	金	ふりかけごはん みそ汁(小ねぎ・白菜) チキンカツのみぞれがけ ブロッコリーサラダ	プリンアラモード 麦茶	米 三温糖 油 パン粉 片栗粉 小麦粉 ごま油 カラースプレー(幼児)	牛乳 鶏もも肉 たまご みそ デザートホイップ	ブロッコリー 大根 白菜 パイナップル にんじん キウイフルーツ ねぎ	牛乳 チャーハン
13	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(えのき・コーン) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん きゅうり えのき コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
15	月	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) さわらのごまだれ焼き のり和え	ココアトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン バター 三温糖 砂糖 ごま	牛乳 さわら 豆腐 みそ	もやし オレンジ きゅうり にんじん なめこ のり	牛乳 ケチャップライス
16	火	バターロール マカロニスープ(チンゲン菜) オムレツのミートソースがけ コールスローサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 バナナ	バターロール 米 マヨドレ シェルマカロニ 油	たまご 豚ひき肉 牛乳	キャベツ パナナ チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり コーン缶	牛乳 焼きうどん
17	水	カレーうどん 大根とツナの煮物 チーズ	フライドポテト (ちゅうりっぷ・じゃがりこ) 牛乳 りんご	マヨドレ 三温糖 うどん	豚もも肉 ツナ 切れてるチーズ	りんご 大根 にんじん 玉ねぎ グリーンピース 青のり	牛乳 おにぎり
18	木	ごはん すまし汁(小松菜・しいたけ) 豚肉のマスタード焼き 春雨サラダ	マシュマロおこし 麦茶 キウイフルーツ	コーンフレーク 油 三温糖 ごま油 米 春雨 マシュマロ バター	牛乳 豚ロース ハム みそ	キウイフルーツ しいたけ 小松菜 きゅうり にんじん	牛乳 パンケーキ

2026年



献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
19	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麩) のり塩チキン 野菜炒め	マフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 麩	牛乳 鶏もも肉 みそ	もやし キャベツ パナナ 玉ねぎ にんじん 青のり	牛乳 チャーハン
20	土	ブルコギ丼 中華スープ(わかめ・かぶ) キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	豚もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん 大根 コーン缶 わかめ	牛乳 おにぎり
22	月	ごはん みそ汁(あおさ・しめじ) 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	キャロットケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 麩 油	牛乳 鮭 みそ 油揚げ スキムミルク	オレンジ しめじ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 切干大根 さやいんげん	牛乳 ケチャップライス
23	火	ブリオッシュ コンソメスープ(かぶ・ハム) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 バナナ	ブリオッシュ 米 マカロニ パン粉 マヨドレ	鶏もも肉 ツナ ハム	バナナ かぶ なめ茸 きゅうり にんじん のり	牛乳 焼きうどん
24	水	ごはん すまし汁(みつば・大根) 豚肉の香味焼き キャベツとコーンのソテー	メロンパン 牛乳 りんご	米 メロンパン 油	牛乳 豚ロース	キャベツ りんご 大根 みつば コーン缶 ねぎ ニンニク	牛乳 おにぎり
25	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 ゆでそら豆	ひじきご飯 麦茶 オレンジ	中華めん 米 三温糖 ごま油	生揚げ 豚もも肉 みそ 油揚げ	そら豆 オレンジ もやし 小松菜 キャベツ にんじん コーン缶 えのき ひじき ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
26	金	ごはん みそ汁(舞茸・玉ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き 大根サラダ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ みそ	大根 パナナ まい茸 玉ねぎ きゅうり	牛乳 チャーハン
27	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(えのき・コーン) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん きゅうり えのき コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
29	月	マーボー丼 中華スープ(もやし・わかめ) ブロッコリーおかか和え	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 スキムミルク かつお節 みそ	ブロッコリー ねぎ オレンジ もやし りんご にんじん わかめ しょうが	牛乳 ケチャップライス
30	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) ささみのバターチーズ焼き フレンチサラダ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ	牛乳パン 米 油 バター マカロニ 三温糖	ささみ チーズ	キャベツ パナナ 玉ねぎ きゅうり トマト にんじん	牛乳 焼きうどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー 556 kcal			鉄 1.8 mg		
		たん ぱ く 質 19.7 g			カ ル シ ウ ム 143 mg		
		脂 質 17.6 g			ビ タ ミ ン C 27 mg		
		塩 分 1.8 g			食 物 繊 維 3.9 g		

・6月の誕生会は12日です。
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
 ・ひよこ・つくし組は、りんごが他の果物に変更になります。
 ・やむをえずメニューを変更する場合があります。

★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

<注目ポイント>

- ☐ 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- ☐ 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- ☐ 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



無理に「ゴクン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていくます。