

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	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) 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	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん しめじ きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
3	月	ふりかけごはん(のりたま) すまし汁(みつば・なめこ) カレイの玉ねぎソースがけ キャベツのゆかりあえ	フルーツポンチ 麦茶 リッツ	米 油 三温糖 片栗粉 リッツ	かれい	キャベツ みかん缶 もも缶 パイン缶 なめこ きゅうり みつば 玉ねぎ	牛乳 ケチャップライス
4	火	牛乳パン コンソメスープ(おくら・玉ねぎ) 豚マヨ焼き ブロッコリーサラダ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん おくら しょうが	牛乳 焼きうどん
5	水	納豆ご飯 みそ汁(ねぎ・椎茸) 松風焼き ひじき煮	マシュマロおこし 牛乳 メロン	米 コーンフレーク マシュマロ バター 三温糖 白いりごま 油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 納豆 みそ 油揚げ 高野豆腐	メロン にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん ひじき 青のり	牛乳 おにぎり
6	木	茄子とトマトのスパゲティー コンソメスープ(コーン・人参) サツマイモサラダ	ピラフ 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー さつまいも 米 油 マヨドレ バター 三温糖	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 チーズ	キウイフルーツ トマト 玉ねぎ にんじん なす きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 パンケーキ
7	金	ごはん けんちん汁 鶏の香味焼き 白菜のおかか和え	きな粉揚げパン 牛乳 バナナ	米 コッペパン ごま油	牛乳 鶏もも肉 豆腐 かつお節	白菜 大根 バナナ にんじん ねぎ ごぼう ニンニク	牛乳 チャーハン
8	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(かぶ・人参) もやしサラダ	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 にんじん バナナ かぶ きゅうり グリンピース	牛乳 おにぎり
10	月	ごはん すまし汁(あおさ・玉ねぎ) 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え	ミートマカロニ 牛乳 オレンジ	米 マカロニ マヨドレ ごま 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鮭 豚ひき肉 みそ 鮭	もやし オレンジ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん マッシュルーム トマト あおさ	牛乳 ケチャップライス
12	水	マーボー丼 中華スープ(白菜・わかめ) ナムル	黒糖ラスク 牛乳 梨	米 バター 麩 黒糖 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖 油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	もやし 梨 ねぎ 白菜 わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
13	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	梅じゃごごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん 米 油 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 チーズ しらす	キウイフルーツ キャベツ 小松菜 もやし にんじん コーン缶 梅干 ニンニク	牛乳 パンケーキ
14	金	ごはん みそ汁(卵・にら) 鶏肉の塩こうじ焼き ツナとトマトの和え物	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 リッツ	アイスクリーム 鶏もも肉 ツナ たまご みそ	キャベツ トマト きゅうり にんじん にら	牛乳 チャーハン
15	土	肉味噌丼 中華スープ(白菜・コーン) お浸し	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし バナナ 白菜 にんじん ほうれん草 ジャム コーン缶	牛乳 おにぎり
17	月	ふりかけごはん(のりたま) すまし汁(みつば・なめこ) カレイの玉ねぎソースがけ キャベツのゆかりあえ	フルーチェ 麦茶 リッツ	米 油 三温糖 片栗粉 リッツ	かれい 牛乳	キャベツ なめこ きゅうり みつば 玉ねぎ	牛乳 焼きうどん
18	火	牛乳パン コンソメスープ(おくら・玉ねぎ) 豚マヨ焼き ブロッコリーサラダ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん おくら しょうが	牛乳 焼きうどん
19	水	納豆ご飯 みそ汁(ねぎ・椎茸) 松風焼き ひじき煮	マシュマロおこし 牛乳 メロン	米 コーンフレーク マシュマロ バター 三温糖 白いりごま 油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 納豆 みそ 油揚げ 高野豆腐	メロン にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん ひじき 青のり	牛乳 おにぎり
20	木	茄子とトマトのスパゲティー コンソメスープ(コーン 人参) サツマイモサラダ	ピラフ 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー さつまいも 米 油 マヨドレ バター 三温糖	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 チーズ	キウイフルーツ トマト 玉ねぎ にんじん なす きゅうり コーン缶 グリンピース	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	
21	金	ごはん けんちん汁 鶏の香味焼き 白菜のおかか和え	ジャムパン 牛乳 バナナ	米 ジャムパン ごま油	牛乳 鶏もも肉 豆腐 かつお節	白菜 大根 バナナ にんじん ねぎ ごぼう ニンニク	牛乳 チャーハン
22	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(かぶ・人参) 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 にんじん バナナ かぶ きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
24	月	ごはん すまし汁(あおさ・玉ねぎ) 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え	ミートマカロニ 牛乳 オレンジ	米 マカロニ マヨドレ ごま 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鮭 豚ひき肉 みそ	もやし オレンジ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん マッシュルーム トマト あおさ	牛乳 ケチャップライス
25	火	ソース焼きそば 冷やしきゅうり すまし汁(大根・手まり麴) 鶏のから揚げ じゃがバター 	ケーキ(幼児) パンケーキ(乳児) 麦茶	中華めん じゃがいも 油 片栗粉 バター 花麴 白いりごま 三温糖 ホットケーキ粉	鶏もも肉 牛乳 デザートホイップ 	きゅうり 大根 もやし 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 青のり 桃 パイナップル	牛乳 おにぎり
26	水	マーボー丼 中華スープ(白菜・わかめ) ナムル	黒糖ラスク 牛乳 梨	米 バター 麴 黒糖 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖 油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	もやし 梨 ねぎ 白菜 わかめ しょうが	牛乳 焼きうどん
27	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	梅じゃこごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん 米 油 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 チーズ しらす	キウイフルーツ キャベツ 小松菜 もやし にんじん コーン缶 梅干 ニンニク	牛乳 パンケーキ
28	金	ごはん みそ汁(卵・にら) 鶏肉の塩こうじ焼き ツナとトマトの和え物	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 リッツ	アイスクリーム 鶏もも肉 ツナ たまご みそ	キャベツ トマト きゅうり にんじん にら	牛乳 チャーハン
29	土	肉味噌丼 中華スープ(白菜・コーン) お浸し	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし バナナ 白菜 にんじん ほうれん草 ジャム コーン缶	牛乳 おにぎり
31	月	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) かじきの照り焼き 野菜炒め	キャラットケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 かじき スキムミルク	もやし キャベツ オレンジ にんじん まい草 ねぎ	牛乳 ケチャップライス

1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	526 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂 質	16.5 g
塩 分	1.8 g

鉄	1.9 mg
カルシウム	170 mg
ビタミンC	32 mg
食物繊維	4.1 g

・7月の誕生会は25日です

・ひよこ組の移行食はアイスクリームがパンケーキに変わります。

・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。

・やむをえずメニューを変更する場合があります。

食材と「会える」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」—そんな一言が、食への興味の入口です。目で見、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。

★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。
「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。



食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」