

2026年 6月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食 ※初期は下線の食材		後期食		完了食 献立	おやつ	午 前	
	午前	午後	午前	午後			午 後	
1 月	お粥 南瓜とチーズ みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	お粥 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁(人参) 麦茶	軟飯 南瓜の一口焼きチーズ風味 みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	軟飯 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁(人参) 麦茶	鶏そぼろと野菜の三色丼 南瓜のフレンチサラダ みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 あじさいゼリー(ぶどう、りんご) ビスケット 麦茶、牛乳		
2 火	お粥 ほぐし鮭と人参煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	お粥 ほうれん草のミルク煮 みそ汁(じゃが芋) 麦茶	軟飯 鮭と人参煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	軟飯 ほうれん草のクリーム煮 みそ汁(じゃが芋) 麦茶	ごはん 鮭の梅塩焼 ごま和え(ほうれん草、にんじん) みそ汁(かぶ、舞茸) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 豚こぼろごはん 麦茶 牛乳		
3 水	お粥 大根のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ、麩) 麦茶	くたくたツナ胡瓜マカロニ 人参スープ 麦茶	軟飯 大根のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ、麩) 麦茶	やわらかツナ胡瓜マカロニ 人参スープ 麦茶	ごはん 鶏肉と根菜の炒り煮 らっきょうサラダ(ツナ) みそ汁(麩、玉ねぎ) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 マカロニケチャップ 麦茶 牛乳		
4 木	お粥 ほぐしカレイ煮 みそ汁(オクラ) 麦茶	くたくた豚玉うどん チンゲン菜のやわらか煮 麦茶	軟飯 煮魚(カレイ) みそ汁(オクラ) 麦茶	やわらか豚玉うどん チンゲン菜のごま風味 麦茶	ゆかりごはん カレイのみそ煮 チンゲン菜と人参のナムル ずまし汁(オクラ、油揚げ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 肉うどん 麦茶 牛乳		
5 金	お粥 やわらか人参の豚そぼろ煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	お粥 キャベツのやわらか味噌煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	軟飯 人参の豚そぼろ煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	軟飯 キャベツの味噌炒め煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	ごはん 煮込みハンバーグ(レバー入) 野菜のグラッセ みそ汁(キャベツ、ほうれん草) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳		
6 土	くたくた豚もやしうどん つぶし果物(パイナップル) 麦茶	お粥 小松菜のやわらか煮 みそ汁(玉ねぎ、人参) 麦茶	やわらか豚もやしうどん つぶし果物(パイナップル) 麦茶	軟飯 小松菜のやわらかナムル みそ汁(玉ねぎ、人参) 麦茶	とんこつ風ラーメン ブロッコリーのおかか和え 果物(パイナップル) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
8 月	お粥 キャベツの豚そぼろ煮 みそ汁(もやし) 麦茶	パン粥 コロコロ野菜スープ (胡瓜、人参、玉ねぎ) 麦茶	軟飯 豚ひき肉とキャベツの炒め煮 みそ汁(もやし) 麦茶	一口食パン コロコロ野菜スープ (胡瓜、人参、玉ねぎ) 麦茶	カレーライス グリーンサラダ スープ(もやし、しめじ) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 しらすのりトースト 麦茶 牛乳		
9 火	お粥 鮭のコーンクリーム煮 みそ汁(白菜) 麦茶	お粥 人参と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁(南瓜) 麦茶	軟飯 鮭のコーンクリーム煮 みそ汁(白菜) 麦茶	軟飯 人参と玉ねぎの炒め煮 みそ汁(南瓜) 麦茶	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきとあさりの煮物 みそ汁(白菜、南瓜) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳		
10 水	お粥 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁(わかめ、麩) 麦茶	お粥 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁(キャベツ) 麦茶	軟飯 チンゲン菜と人参の炒め煮 みそ汁(わかめ、麩) 麦茶	軟飯 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁(キャベツ) 麦茶	ごはん 厚揚げと茄子の中華風炒め 甘酢あん(キャベツ) みそ汁(えのき、わかめ) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 焼きびん 麦茶 牛乳		
11 木	お粥 青のり風味ポテト みそ汁(小松菜、人参) 麦茶	お粥 ほぐしカレイと胡瓜煮 みそ汁(じゃが芋、人参) 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト みそ汁(小松菜、人参) 麦茶	軟飯 カレイと胡瓜煮 みそ汁(じゃが芋、人参) 麦茶	ごはん あじフライ 小松菜と切干大根の磯和え みそ汁(里芋、人参) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 じゃがチーズ せんべい 麦茶、牛乳		
12 金	お粥 南瓜の豚そぼろ煮 みそ汁(大根) 麦茶	お粥 納豆トマト みそ汁(茄子) 麦茶	軟飯 南瓜の豚そぼろ煮 みそ汁(大根) 麦茶	軟飯 納豆トマト みそ汁(茄子) 麦茶	ごはん 鶏肉の南部焼き 夏野菜のトマト煮 みそ汁(なめこ、大根) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 米粉納豆チヂミ チヂミたれ 麦茶、牛乳		
13 土	くたくたほうれん草のクリームスパゲティ (玉ねぎ) つぶし果物(みかん缶) 麦茶	お粥 人参のり風味煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	やわらかほうれん草のクリームスパゲティ (玉ねぎ) きざみ果物(みかん缶) 麦茶	軟飯 人参のり風味煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ スープ(かぶ、人参) 果物(みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
15 月	お粥 南瓜とチーズ みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	お粥 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁(人参) 麦茶	軟飯 南瓜の一口焼きチーズ風味 みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	軟飯 胡瓜の鶏そぼろあん みそ汁(人参) 麦茶	鶏そぼろと野菜の三色丼 南瓜のフレンチサラダ みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 あじさいゼリー(ぶどう、りんご) ビスケット 麦茶、牛乳		

2026年 6月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食		後期食		完了食 献立	おやつ	午 前	
	午前	午後	午前	午後			午 後	
16 火	お粥 ほぐし鮭と人参煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	お粥 ほうれん草のミルク煮 みそ汁(じゃが芋) 麦茶	軟飯 鮭と人参煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	軟飯 ほうれん草のクリーム煮 みそ汁(じゃが芋) 麦茶	ごはん 鮭の梅塩焼 ごま和え(ほうれん草、にんじん) みそ汁(かぶ、舞茸) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 豚こぼろごはん 麦茶 牛乳		
17 水	お粥 大根のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ、麩) 麦茶	くたくたツナ胡瓜マカロニ 人参スープ 麦茶	軟飯 大根のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ、麩) 麦茶	やわらかツナ胡瓜マカロニ 人参スープ 麦茶	ごはん 鶏肉と根菜の炒り煮 らっきょうサラダ(ツナ) みそ汁(麩、玉ねぎ) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 マカロニケチャップ 麦茶 牛乳		
18 木	お粥 ほぐしカレイ煮 みそ汁(オクラ) 麦茶	くたくた豚玉うどん チンゲン菜のやわらか煮 麦茶	軟飯 煮魚(カレイ) みそ汁(オクラ) 麦茶	やわらか豚玉うどん チンゲン菜のごま風味 麦茶	ゆかりごはん カレイのみそ煮 チンゲン菜と人参のナムル ずまし汁(オクラ、油揚げ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 肉うどん 麦茶 牛乳		
19 金	お粥 やわらか人参の豚そぼろ煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	お粥 キャベツのやわらか味噌煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	軟飯 人参の豚そぼろ煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	軟飯 キャベツの味噌炒め煮 みそ汁(ほうれん草) 麦茶	ごはん 煮込みハンバーグ(レバー入) 野菜のグラッセ みそ汁(キャベツ、ほうれん草) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳		
20 土	くたくた豚もやしうどん つぶし果物(パイナップル) 麦茶	お粥 小松菜のやわらか煮 みそ汁(玉ねぎ、人参) 麦茶	やわらか豚もやしうどん つぶし果物(パイナップル) 麦茶	軟飯 小松菜のやわらかナムル みそ汁(玉ねぎ、人参) 麦茶	とんこつ風ラーメン ブロッコリーのおかか和え 果物(パイナップル) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
22 月	お粥 キャベツの豚そぼろ煮 みそ汁(もやし) 麦茶	パン粥 コロコロ野菜スープ (胡瓜、玉ねぎ、人参) 麦茶	軟飯 豚ひき肉とキャベツの炒め煮 みそ汁(もやし) 麦茶	一口食パン コロコロ野菜スープ (胡瓜、玉ねぎ、人参) 麦茶	カレーライス グリーンサラダ スープ(もやし、しめじ) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 しらすのりトースト 麦茶 牛乳		
23 火	お粥 鮭のコーンクリーム煮 みそ汁(白菜) 麦茶	お粥 人参と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁(南瓜) 麦茶	軟飯 鮭のコーンクリーム煮 みそ汁(白菜) 麦茶	軟飯 人参と玉ねぎの炒め煮 みそ汁(南瓜) 麦茶	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきとあさりの煮物 みそ汁(白菜、南瓜) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳		
24 水	お粥 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁(わかめ、麩) 麦茶	お粥 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁(キャベツ) 麦茶	軟飯 チンゲン菜と人参の炒め煮 みそ汁(わかめ、麩) 麦茶	軟飯 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁(キャベツ) 麦茶	ごはん 厚揚げと茄子の中華風炒め 甘酢あん(キャベツ) みそ汁(えのき、わかめ) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 焼きびん 麦茶 牛乳		
25 木	パン粥 コロコロスープ (ささみ、人参、玉ねぎ) 麦茶	お粥 キャベツとコーンのやわらか煮 みそ汁(もやし) 麦茶	一口食パン コロコロスープ (ささみ、人参、玉ねぎ) 麦茶	軟飯 キャベツとコーンのサラダ みそ汁(もやし) 麦茶	【お誕生日会】 焼きそばパン スープ(たまねぎ、にんじん、コーン) 果物(メロン) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		
26 金	お粥 南瓜の豚そぼろ煮 みそ汁(大根) 麦茶	お粥 納豆トマト みそ汁(茄子) 麦茶	軟飯 南瓜の豚そぼろ煮 みそ汁(大根) 麦茶	軟飯 納豆トマト みそ汁(茄子) 麦茶	ごはん 鶏肉の南部焼き 夏野菜のトマト煮 みそ汁(なめこ、大根) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 米粉納豆チヂミ チヂミたれ 麦茶、牛乳		
27 土	くたくたほうれん草のクリームスパゲティ (玉ねぎ) つぶし果物(みかん缶) 麦茶	お粥 人参のり風味煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	やわらかほうれん草のクリームスパゲティ (玉ねぎ) きざみ果物(みかん缶) 麦茶	軟飯 人参のり風味煮 みそ汁(かぶ) 麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ スープ(かぶ、人参) 果物(みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
29 月	パン粥 コロコロポテトスープ (人参、玉ねぎ) 麦茶	お粥 ブロッコリーのみそ煮 コーンとわかめのスープ 麦茶	一口食パン コロコロポテトスープ (人参、玉ねぎ) 麦茶	軟飯 ブロッコリーのみそ煮 コーンとわかめのスープ 麦茶	ロールパン コーン入りクリームシチュー ブロッコリーとわかめの中華サラダ 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 ごま塩おにぎり 麦茶 牛乳		
30 火	お粥 青のり風味ポテト みそ汁(小松菜、人参) 麦茶	お粥 ほぐしカレイと胡瓜煮 みそ汁(じゃが芋、人参) 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト みそ汁(小松菜、人参) 麦茶	軟飯 カレイと胡瓜煮 みそ汁(じゃが芋、人参) 麦茶	ごはん あじフライ 小松菜と切干大根の磯和え みそ汁(里芋、人参) 麦茶	11日ヨーグルト、麦茶 30日せんべい、麦茶、牛乳 じゃがチーズ 麦茶 牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。