

令和8年6月 献立表



初期（6カ月ごろ）

荒川区立西日暮里保育園

日	曜			あか	黄	みどり
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米	にんじん はくさい りんご
2	火	うどんのくたくた煮 じゃがいものペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	うどん じゃがいも	にんじん キャベツ バナナ
3	水	10倍がゆ 白身魚と野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	かれい ミルク	米 片栗粉	青菜 大根 りんご
4	木	パンがゆ 野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	食パン	キャベツ たまねぎ バナナ
5	金	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	米	にんじん たまねぎ りんご
6	土	うどんのくたくた煮 かぼちゃのペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	うどん	にんじん 青菜 かぼちゃ バナナ
8	月	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米	にんじん たまねぎ バナナ
9	火	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	米	青菜 たまねぎ りんご
10	水	うどんのくたくた煮 にんじんのペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	うどん	かぶ たまねぎ にんじん バナナ
24	水	うどんのくたくた煮 にんじんのペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	うどん	かぶ たまねぎ にんじん バナナ
11	木	10倍がゆ 野菜のミルク煮 果物 ミルク	ミルク	ミルク	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご
12	金	パンがゆ 白身魚と野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク かれい	食パン 片栗粉	ブロッコリー にんじん バナナ
13	土	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	米	青菜 にんじん バナナ
29	月	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物 ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米	青菜 にんじん バナナ
30	火	うどんのくたくた煮 キャベツのペースト 果物 ミルク	ミルク	ミルク	うどん	にんじん たまねぎ キャベツ すいか

*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年6月 献立表



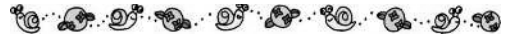
中期（7～8か月ごろ）

荒川区立西日暮里保育園

日 曜			あか	黄	みどり	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 15	月	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 ツナと野菜のくず煮	絹豆腐 ミルク ツナ缶（水煮）	米 片栗粉 うどん	にんじん はくさい りんご たまねぎ チンゲン菜
2 16	火	みそうどんのくたくた煮 じゃがいものだし煮 果物 ミルク	ミルク 7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮	鶏ひき肉 みそ ミルク	うどん じゃがいも 米 片栗粉	にんじん キャバツ バナナ
3 17	水	7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮	かれい ミルク 鶏肉	米 片栗粉 食パン さつまいも	青菜 大根 りんご にんじん
4 18	木	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク 野菜がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮	ミルク 鶏ひき肉	食パン 片栗粉 米	キャバツ たまねぎ バナナ にんじん はくさい
5 19	金	7倍がゆ ツナと野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク ツナ入りうどんのくたくた煮 青菜の煮浸し	ツナ缶（水煮） ミルク	米 片栗粉 うどん	にんじん たまねぎ りんご かぼちゃ 青菜
6 20	土	うどんのくたくた煮 かぼちゃのだし煮 果物 ミルク	ミルク 7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮	鶏肉 ミルク	うどん 米 片栗粉	にんじん 青菜 かぼちゃ バナナ
8 22	月	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 きゅうりのだし煮	絹豆腐 ミルク 鶏肉	米 片栗粉 うどん	にんじん たまねぎ バナナ きゅうり
9 23	火	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 青菜の煮浸し	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 うどん	青菜 たまねぎ りんご にんじん キャバツ
10	水	うどんのくたくた煮 にんじんのだし煮 果物 ミルク	ミルク 野菜がゆ ツナと野菜のくず煮	鶏肉 ミルク ツナ缶（水煮）	うどん 米 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん バナナ キャバツ
24	水	うどんのくたくた煮 にんじんのだし煮 果物 ミルク	ミルク 7倍がゆ ツナと野菜のくず煮	鶏肉 ミルク ツナ缶（水煮）	うどん 米 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん バナナ 青菜
11 25	木	7倍がゆ クリーム煮 果物 ミルク	ミルク マカロニの野菜煮 ツナと野菜のくず煮	ミルク ツナ缶（水煮）	米 じゃがいも 米粉 マカロニ 片栗粉	にんじん たまねぎ りんご
12 26	金	パンがゆ 白身魚と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク みそ野菜がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮	ミルク かれい みそ 鶏ひき肉	食パン 片栗粉 米	ブロッコリー にんじん バナナ たまねぎ キャバツ
13 27	土	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 鶏肉と野菜のくず煮	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 うどん じゃがいも	青菜 にんじん バナナ
29	月	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮	絹豆腐 ミルク 鶏肉	米 片栗粉 食パン	青菜 にんじん バナナ
30	火	うどんのくたくた煮 キャバツの煮浸し 果物 ミルク	ミルク 7倍がゆ ツナと野菜のくず煮	鶏肉 ミルク ツナ缶（水煮）	うどん 米 片栗粉	にんじん たまねぎ キャバツ すいか

*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年6月 献立表



後期 (9~11か月ごろ)

荒川区立西日暮里保育園

日 曜			あか	黄	みどり	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
15	月	5倍がゆ すまし汁 豆腐と豚肉のくず煮 果物 ミルク	ミルク 卵黄入り野菜うどん	絹豆腐 豚肉 ミルク 卵黄	米 心 砂糖 片栗粉 うどん	たまねぎ にんじん はくさい りんご チンゲン菜
16	火	みそうどん じゃがいもの煮物 果物 ミルク	ミルク わかめがゆ	豚ひき肉 みそ ミルク	うどん じゃがいも 砂糖 米	にんじん キャベツ バナナ 乾燥わかめ
17	水	5倍がゆ すまし汁 白身魚と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク パンがゆ にんじんのだし煮	かれい ミルク	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 食パン	にんじん 青菜 大根 りんご
18	木	パンがゆ すまし汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク 野菜がゆ	ミルク 鶏ひき肉	食パン 砂糖 片栗粉 米	にんじん キャベツ たまねぎ バナナ はくさい
19	金	5倍がゆ みそ汁 豚肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク 野菜うどん	みそ 豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	青菜 にんじん たまねぎ りんご かぼちゃ
20	土	鶏もも肉うどん かぼちゃの煮物 果物 ミルク	ミルク 野菜がゆ	鶏肉 ミルク	うどん 砂糖 米	にんじん 青菜 かぼちゃ バナナ
22	月	5倍がゆ すまし汁 麻婆豆腐 果物 ミルク	ミルク 野菜うどん	絹豆腐 豚ひき肉 みそ ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	チンゲン菜 にんじん 長ねぎ バナナ たまねぎ
23	火	5倍がゆ みそ汁 鶏肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク 野菜うどん	みそ 鶏肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	なす 青菜 たまねぎ りんご にんじん キャベツ
10	水	鶏もも肉うどん にんじんのだし煮 果物 ミルク	ミルク そぼろがゆ	鶏肉 ミルク 豚ひき肉	うどん 米	かぶ たまねぎ にんじん バナナ
24	水	鶏もも肉うどん にんじんのだし煮 果物 ミルク	ミルク そぼろがゆ	鶏肉 ミルク 豚ひき肉	うどん 米 砂糖	かぶ たまねぎ にんじん バナナ 青菜
25	木	5倍がゆ クリーム煮 果物 ミルク	ミルク マカロニの野菜煮	豚肉 ミルク	米 じゃがいも 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ りんご
26	金	パンがゆ すまし汁 白身魚と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク みそ野菜がゆ	ミルク かれい みそ	食パン 砂糖 片栗粉 米	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん バナナ
27	土	5倍がゆ みそ汁 鶏肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク 野菜うどん	みそ 鶏肉 ミルク	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 うどん	こねぎ 青菜 にんじん バナナ
29	月	5倍がゆ みそ汁 鶏肉と野菜のくず煮 果物 ミルク	ミルク パンがゆ にんじんのだし煮	絹豆腐 みそ 鶏肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 食パン	たまねぎ 青菜 にんじん バナナ
30	火	鶏もも肉うどん キャベツの煮浸し 果物 ミルク	ミルク 野菜がゆ	鶏肉 ミルク	うどん 米	にんじん たまねぎ キャベツ すいか

*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年6月 献立表



完了期(12~18か月ごろ)

荒川区立西日暮里保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	牛乳	ゆかり軟飯 すまし汁 豆腐の中華煮 スティックきゅうり煮 果物	牛乳 卵うどん	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵	米 ふ ごま油 砂糖 片栗粉 うどん	ゆかり たまねぎ にんにく にんじん はくさい しいたけ チンゲン菜 きゅうり りんご
2	火	牛乳	みそうどん ポテトサラダ 果物	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 豚ひき肉 みそ	うどん じゃがいも マヨドレ 米	にんじん キャベツ きゅうり パナナ 乾燥わかめ
3	水	牛乳	軟飯 すまし汁 魚のみそ漬け焼き 青菜と油揚げの煮浸し 果物	牛乳 シュガートースト	牛乳 生鮭 みそ 油揚げ	米 さつまいも 砂糖 食パン バター	にんじん 青菜 りんご
4	木	牛乳	ロールパン コーンスープ 白菜メンチ 二色浸し 果物	牛乳 野菜軟飯	牛乳 鶏ひき肉 スキムミルク 卵	ロールパン 砂糖 パン粉 小麦粉 油 米	にんじん ホールコーン 塩蔵わかめ はくさい たまねぎ キャベツ バナナ
5	金	牛乳	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜のくず煮 青菜の煮浸し 果物	牛乳 野菜うどん	牛乳 みそ 豚肉	米 砂糖 片栗粉 うどん	なめこ こねぎ にんじん たまねぎ 青菜 りんご かぼちゃ
6	土	牛乳	鶏南ばんうどん かぼちゃの煮物 果物	牛乳 きつね軟飯	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん 砂糖 米	にんじん しいたけ 長ねぎ 青菜 かぼちゃ パナナ
8	月	牛乳	軟飯 チキンスープ 麻婆豆腐 スティックきゅうり煮 果物	牛乳 野菜うどん	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 うどん	チンゲン菜 たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり パナナ
9	火	牛乳	軟飯 みそ汁 鶏の香り焼き 青菜の煮浸し 果物	牛乳 焼きそば	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	米 砂糖 油 蒸し中華めん	なす 長ねぎ しょうが 青菜 りんご たまねぎ にんじん キャベツ あおりのり
10	水	牛乳	和風スパゲティ すまし汁 スティックにんじん煮 果物	牛乳 そばろ軟飯	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	スパゲティ 油 米 砂糖	たまねぎ しめじ えのきたけ 刻みのり かぶ かぶ葉 にんじん パナナ しょうが さやいんげん
24	水	牛乳	和風スパゲティ すまし汁 スティックにんじん煮 果物	牛乳 そばろ軟飯	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	スパゲティ 油 米 砂糖	たまねぎ しめじ えのきたけ 刻みのり かぶ かぶ葉 にんじん パナナ 青菜
11	木	牛乳	米粉のカレーライス 春雨の煮物 果物	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 豚肉 きなこ	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 マカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご さやいんげん
12	金	牛乳	ロールパン キャベツスープ 魚のオランダ揚げ ブロッコリーの煮浸し 果物	牛乳 みそ野菜軟飯	牛乳 ベーコン かじき みそ	ロールパン 小麦粉 油 米	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー パナナ
13	土	牛乳	鶏の照焼丼 みそ汁 二色浸し 果物	牛乳 野菜うどん	牛乳 鶏肉 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも うどん	たまねぎ 刻みのり こねぎ 青菜 にんじん パナナ
29	月	牛乳	軟飯 みそ汁 鶏肉と野菜のくず煮 青菜の煮浸し 果物	牛乳 ジャムパン	牛乳 木綿豆腐 みそ 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 食パン ジャム	たまねぎ にんじん 青菜 パナナ
30	火	牛乳	カレーうどん 二色浸し 果物	牛乳 チャーハン	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	うどん 油 砂糖 片栗粉 米 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ すいか 長ねぎ

*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。