

# 6月こんだて

2026.6 まつやま大宮保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとコーンのソテー、人参レーズン	じゃがバター 麦茶
2	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、納豆と葱の玉子焼き さつま芋のレモン煮、切干大根のサラダ	いなり寿司 麦茶
3	水	Gaベビせん 麦茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃものから揚げ 高野豆腐の煮物、トマトともずくの酢の物	米粉のホットケーキ ミルク
4	木	ヨーグルト 麦茶	カレーライス、コンソメスープ、手羽元の甘辛煮、ツナサラダ	あんこ玉 麦茶
5	金	トマト 麦茶	玄米ご飯、にらと玉葱の味噌汁、鮭の塩焼き 五目大豆煮、豆苗の梅おかか和え	桜海老のお好み焼き 麦茶
6	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、もずくスープ、ホイコーロー、煮じゃが	きなこせんべい、するめ 麦茶
8	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、五目汁、大根餃子 長ひじきの煮物、青梗菜のお浸し	南瓜ブレッド 麦茶
9	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、あじフライ 小松菜の煮浸し、ポテトサラダ	スキム葛餅 麦茶
10	水	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、玉子スープ、厚揚げ入り麻婆なす 南瓜の甘煮、もやしの中華サラダ	ごま塩おにぎり 麦茶
11	木	Gaベビせん 麦茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、鶏肉の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のごま和え	おからドーナツ ミルク
12	金	小魚 麦茶	玄米タコライス、水菜のスープ ブロッコリーのサラダ、りんご	金時豆の甘煮 麦茶
13	土	魚せんべい 麦茶	豚丼、豆腐とねぎの味噌汁、コールスローサラダ	Gaせんべい、昆布 麦茶
15	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、和風ハンバーグ かぶの出汁炊き、きゅうりの塩こうじ漬け	フルーツヨーグルト 麦茶
16	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、葱と若布のすまし汁、鯖の味噌煮 南瓜のごま煮、トマトのマリネサラダ	㊦ だら焼き ミルク
17	水	きな粉棒 麦茶	玄米ご飯、コンソメスープ、手羽中のレモンペッパー焼き ほうれん草としめじのソテー スナップエンドウのじゃこ和え	みそおにぎり 麦茶
18	木	Gaベビせん 麦茶	玄米ご飯、青梗菜の中華スープ、メルルーサの磯揚げ カレー粉吹き芋、人参の甘煮、ブロッコリー	ぶどうゼリー 麦茶
19	金	トマト 麦茶	玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、トンテキ 刻み昆布の煮物、キャベツの即席漬け	ふかし芋 麦茶
20	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、にらと油揚げの味噌汁、肉豆腐 小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、するめ 麦茶
22	月	小魚 麦茶	大豆ミートの三色丼、㊧キャベツの味噌汁 サイコロサラダ、メロン	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
23	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し鶏のごまだれ サニーレタス、切干大根の煮物、夏野菜のピクルス	じゃが芋のガレット 麦茶
24	水	Gaベビせん 麦茶	㊨玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の塩こうじ焼き ㊩筑前煮、豆もやしと桜海老のナムル	サラダ巻き 麦茶
25	木	星っこ 麦茶	玄米ご飯、オクラともずくの味噌汁 さつま芋とじゃこのかき揚げ、生昆布の煮物、青菜の磯和え	南瓜のいとこ煮 麦茶
26	金	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、若布スープ、レバニラ炒め 大豆のトマト煮、旬野菜の副菜	米粉のココアクッキー 麦茶
27	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、肉じゃが、青菜のお浸し	Gaせんべい、昆布 麦茶
29	月	小魚 麦茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮、おくらのおかか和え	ポップコーン、きな粉棒 麦茶
30	火	星っこ 麦茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、ほっけの塩焼き がんもどきの煮物、大豆のフレンチサラダ	水無月 麦茶

☆6月平均(幼児)エネルギー498Kcal、タンパク質21.2g、脂質15.6g、塩分2.0g

☆野外調理…㊧→そら組 ㊨→かぜ組 ㊩→クッキング

# 6月こんだて(離乳食)

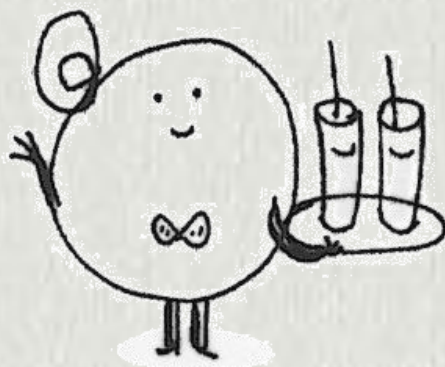
2026.6 まつやま大宮保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、えのきの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとコーンのソテー、人参レーズン	じゃがバター 麦茶
2	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、納豆と葱の玉子焼き さつま芋のレモン煮、切干大根のサラダ	いなりにおにぎり 麦茶
3	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃものから揚げ 高野豆腐の煮物、トマトともずくの酢の物	米粉のホットケーキ ミルク
4	木	ヨーグルト 麦茶	カレーライス、コンソメスープ、手羽元の甘辛煮、ツナサラダ	あんこ玉 麦茶
5	金	トマト 麦茶	白米ご飯、にらと玉葱の味噌汁、鮭の塩焼き 五目大豆煮、豆苗の梅おかか和え	桜海老のお好み焼き 麦茶
6	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、もずくスープ、ホイコーロー、煮じゃが	きなこせんべい、するめ 麦茶
8	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、五目汁、大根餃子 長ひじきの煮物、青梗菜のお浸し	南瓜ブレッド 麦茶
9	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、あじフライ 小松菜の煮浸し、ポテトサラダ	スキム葛餅 麦茶
10	水	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、玉子スープ、厚揚げ入り麻婆なす 南瓜の甘煮、もやし中華サラダ	ごま塩おにぎり 麦茶
11	木	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、しめじの味噌汁、鶏肉の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のごま和え	おからドーナツ ミルク
12	金	小魚 麦茶	タコライス、水菜のスープ、ブロッコリーのサラダ りんごのコンポート	金時豆の甘煮 麦茶
13	土	魚せんべい 麦茶	豚丼、豆腐とねぎの味噌汁、コールスローサラダ	Caせんべい、昆布 麦茶
15	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、なすの味噌汁、和風ハンバーグ かぶの出汁炊き、きゅうりの塩こうじ漬け	フルーツヨーグルト 麦茶
16	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、葱と若布のすまし汁、鯖の味噌煮 南瓜のごま煮、トマトのマリネサラダ	どら焼き ミルク
17	水	きな粉棒 麦茶	白米ご飯、コンソメスープ、手羽中のレモンペッパー焼き ほうれん草としめじのソテー スナックエンドウのじゃこ和え	みそおにぎり 麦茶
18	木	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、青梗菜の中華スープ、メルルーサの磯揚げ カレー粉吹き芋、人参の甘煮、ブロッコリー	ぶどうゼリー 麦茶
19	金	トマト 麦茶	白米ご飯、じゃが芋の味噌汁、トンテキ 刻み昆布の煮物、キャベツの即席漬け	ふかし芋 麦茶
20	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、にらと油揚げの味噌汁、肉豆腐 小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、するめ 麦茶
22	月	小魚 麦茶	大豆ミートの三色丼、キャベツの味噌汁 サイコロサラダ、メロン	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
23	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、大根の味噌汁、蒸し鶏のごまだれ サニーレタス、切干大根の煮物、夏野菜のピクルス	じゃが芋のガレット 麦茶
24	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の塩こうじ焼き 筑前煮、豆もやしと桜海老のナムル	サラダおにぎり 麦茶
25	木	星っこ 麦茶	白米ご飯、オクラともずくの味噌汁 さつま芋とじゃこのかき揚げ、生昆布の煮物、青菜の磯和え	南瓜のいところ煮 麦茶
26	金	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、若布スープ、レバニラ炒め 大豆のトマト煮、旬野菜の副菜	米粉のココアクッキー 麦茶
27	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、肉じゃが、青菜のお浸し	Caせんべい、昆布 麦茶
29	月	小魚 麦茶	白米ご飯、キャベツのスープ、鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮、おくらのおかか和え	せんべい、きな粉棒 麦茶
30	火	星っこ 麦茶	白米ご飯、きのこの味噌汁、ほっけの塩焼き がんもどきの煮物、大豆のフレンチサラダ	水無月 麦茶

☆6月平均(乳児)エネルギー390Kcal、タンパク質16.3g、脂質11.3g、塩分1.6g

※月齢に合わせて形状を変えています。

# MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



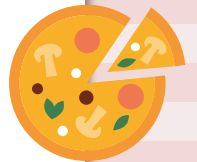
# ししゃものからあげ

VOL.139



## 材料 4人分

ししゃも	16匹
酒	大さじ1
生姜	1かけ
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜



## 作り方

- ① 酒とおろし生姜にししゃもを20分くらい漬けておく。
- ② 片栗粉をはたき、180℃の油で揚げる。

【ワンポイントアドバイス】  
焼きししゃもより、ボリューム感が  
あります♪サクサクした食感が  
とても美味しい一品です♪

