

2026ねん6がつ

こんだてひょう

はさまほいくえん

ひつ よう	あさ おやつ	こんだて	3じおやつ *はようじのみ ○はじゅうじのみ	ざいりょうめい (◎は10じおやつ ○はごこおやつ)			
				ねつとちからになるもの	ちやにくやねになるもの	からだのちようしきをとのえるもの	ちようみりよう
1	にぎ ゆう	ゆかりごはん みそしる ぶたにくのこうみいため かぼちゃぶくめに おれんじ	ぎゅうにゅう どらいかれー	◎こめ、◎こめ、さんおんとう、 ◎あぶら、あぶら、ごまあぶら、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ◎とりひきに、しろみそ、 あかみそ、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう	かぼちゃ、◎たまねぎ、 たまねぎ、ながねぎ、にんにく、 ◎にんじん、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 びーまん、しょうが、おれんじ	はなかつお、しょうゆ、 ○しお、○かれーこ
2	にぎ ゆう	ごはん すましじる ろーすとちきん わふうさらだ	ぎゅうにゅう べいくとぼてと	◎じゃがいも、こめ、あぶら、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ちめんとらふ、◎はたー、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、きやべつ、 ながねぎ、こまつな、にんじん	はなかつお、しょうゆ、 さけ、みりん、○しお、 だしこんぶ、しお
3	にぎ ゆう	ごはん すましじる ぶたにくとじゃがいものとまとに にしよおひたし おれんじ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、じゃがいも、◎こめ、 さんおんとう、◎さんおんとう、 あぶら、◎あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ◎とりひきに、◎あぶらあげ、 しろすぼし、◎ぎゅうにゅう	きやべつ、にんじん、 たまねぎ、◎しょうが、 ほーるとまとかんづめ、 ◎にんじん、あさつき、 ほししいたけ、おれんじ	はなかつお、しお、 ◎さけ、げちやつぶ、 しょうゆ、○しょうゆ、 だしこんぶ、◎みりん、 ちゅうのうそーす、 かつおだしじる
4	にぎ ゆう	★はとくちのけんこうこんだて★ ごはん さつまじる しろみざかなのこまあげ かむかむさらだ	ぎゅうにゅう りんごじゃむさんと *じよこ	こめ、◎ろーるばん、 さつまいも、かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 とりにく、はむ、 ◎ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 ◎わいしにほし、しろみそ、 あかみそ	にんじん、きゅうり、もやし、 ◎りんごじゃむ、ながねぎ、 こまつな、きりぼしだいこん	しょうゆ、はなかつお、 す
5	にぎ ゆう	ごはん みそしる とりにくのおれんじに しおもみ	ぎゅうにゅう ますかつとせりー せんべい	こめ、じょうはくとう、 ◎せんべい	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ちめんとらふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	きゅうり、きやべつ、たまねぎ、 おれんじのうしゆくかじゅう、 なまわかめ	しょうゆ、さけ、 みりん、しお
8	にぎ ゆう	おまめのかれーらいす わかめすーぶ られんちさらだ	むぎぢゃ よーくると せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 ◎むぎぢゃ、じょうはくとう、 ◎せんべい、しろごま	◎よーくると(かとう)、 ちようせいとうにゅう、 ぶたにく、だいたすみず、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 きやべつ、みかんかん、 なまわかめ、あさつき、 にんにく	しょうゆ、げちやつぶ、 きやべつ、みかんかん、 しお、りんごす、 だしこんぶ、かれーこ、 こしょう、◎むぎぢゃ
9	にぎ ゆう	ごはん みそしる しろみざかなのこまだれやき きざみこんぶのいために おれんじ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、◎こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら、 ◎あぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ◎とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、しろみそ、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、◎たまねぎ、 にんじん、こまつな、いんげん、 きざみこんぶ、ほししいたけ、 おれんじ	◎けちやつぶ、 しょうゆ、さけ、 みりん、○しお
10	にぎ ゆう	ごはん みそしる とりにくのかれーからあげ ころころきゅうり	(ぎゅうにゅう) *じよあ きやろつとろーる	こめ、◎きやろつとろーる、 かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ちめんとらふ、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう、◎*じよあ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、しお、 はなかつお、かれーこ
11	にぎ ゆう	ごはん やさいすーぶ すべいんふうおむれつ ませとあんさらだ	ぎゅうにゅう どーなつ せんべい	こめ、じゃがいも、 まよねーすふうどれっしんぐ、 さんおんとう、あぶら、 ◎どーなつ、◎せんべい	◎ぎゅうにゅう、たまご、 とりひきに、ペーこん、 ぎゅうにゅう、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 いんげん、びーまん	げちやつぶ、だしこんぶ、 はなかつお、こしょう、 ちゅうのうそーす、 しょうゆ、しお
12	にぎ ゆう	ごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき かれーぼてと おれんじ	ぎゅうにゅう こめこととうの ぶらうにー	こめ、じゃがいも、あぶら、 さんおんとう、◎ぶらんと、 ◎じょうはくとう、◎こめこ、 ◎あぶら、◎かたくりこ	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ◎きぬこしとらふ、 ◎ちようせいとうにゅう、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 ごまあぶら、なまわかめ、 しょうが、おれんじ	しょうゆ、さけ、しお、 だしこんぶ、みりん、 かれーこ
15	にぎ ゆう	★けんみんのひこんだて★ ごはん、ちばのめくみそしる せんがやき いそかあえ おれんじ	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	こめ、◎こむぎこ、じゃがいも、 ◎じょうはくとう、ばんこ、 ◎あぶら、さんおんとう、 あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきに、 あじすりみ、ちめんとらふ、 ぶたにく、だいたすみず、 あかみそ、しろみそ、 ◎ぎゅうにゅう、かつおぶし	こまつな、おれんじ、もやし、 ◎こまつな、きやべつ、 あおりの、だいいん、ながねぎ、 にんじん、◎ほしびとど、 たまねぎ、しょうが、きざみのり	しょうゆ、さけ、 かつおだしじる
16	にぎ ゆう	すばけていみーとそーす きのこのすーぶ ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう つなちらし	◎こめ、すばけてい、あぶら、 ◎まよねーすふうどれっしんぐ、 かたくりこ、◎じょうはくとう、 じょうはくとう、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきに、 ◎つなあぶらづけかん、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、きやべつ、にんじん、 えのきたけ、ほーるとまとかん、 あずばらがす、きゅうり、 ◎にんじん、しめじ、あさつき、 にんにく、◎きざみのり	げちやつぶ、こしょう、 ちゅうのうそーす、 ◎す、はなかつお、 しお、りんごす、○しお、 ○だしこんぶ、しょうゆ、 だしこんぶ
17	にぎ ゆう	ごはん とうふのすーぶ ちーまいちえんかんびえん みそどれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんと	こめ、◎ろーるばん、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 ごまあぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、とりればー、 ちめんとらふ、とりにく、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	きゅうり、きやべつ、にんにく、 ◎いちごじゃむ、いんげん、 にんじん、あさつき、しょうが、 ながねぎ、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、 りんごす、しお
18	にぎ ゆう	まーぼーどん やさいすーぶ わかめさらだ	ぎゅうにゅう くれーぶせりー くらっかー	こめ、◎じょうはくとう、 あぶら、かたくりこ、 さんおんとう、◎くらっかー	◎ぎゅうにゅう、ちめんとらふ、 ぶたひきに、あかみそ、 ◎せらちん、◎ぎゅうにゅう	◎ぶどうてんねんかじゅう、 にんじん、ながねぎ、もやし、 にんじん、たまねぎ、にんにく、 なまわかめ、にら、あさつき、 しょうが	しょうゆ、さけ、 みりん、しお、 こしょう
19	にぎ ゆう	ごはん とうにゅうすーぶ しろみざかなのてりやき ぼてとさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう きなこまろに	こめ、じゃがいも、◎まろに、 ◎くらごとう、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ◎さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ちようせいとうにゅう、 ペーこん、◎きなこ、 ◎ぎゅうにゅう	おれんじ、たまねぎ、 くりーむこんかん、にんじん、 きゅうり	しょうゆ、さけ、 みりん、しお、 こしょう
22	にぎ ゆう	きーまかれー じゃがいものすーぶ つなさらだ	ぎゅうにゅう おれんじせりー	こめ、じゃがいも、 ◎じょうはくとう、あぶら、 まよねーすふうどれっしんぐ、 あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきに、 つなあぶらづけかん、とりにく、 だいたすみず、◎せらちん、 ◎ぎゅうにゅう	◎おれんじのうしゆくかじゅう、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、 きやべつ、ほーるとまとかん、 びーまん、あさつき、にんにく	ちゅうのうそーす、 はなかつお、さけ、 げちやつぶ、しお、 しょうゆ、かれーこ、 こしょう
23	にぎ ゆう	ごはん みそしる ゆきにく こぶきいも おれんじ	ぎゅうにゅう ししじゆーしー	こめ、じゃがいも、◎こめ、 ◎さんおんとう、あぶら、 ◎あぶら、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ◎ぶたひきに、◎かつおぶし、 しろみそ、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、もやし、 おれんじ、にんじん、びーまん、 こまつな、れもんかじゅう、 ◎きざみこんぶ、りんご、 ◎ほししいたけ、あおりの	○しょうゆ、しょうゆ、 はなかつお、さけ、 げちやつぶ、◎さけ、 ◎みりん、しお、 ちゅうのうそーす
24	にぎ ゆう	ごはん みそしる とりにくのたつたあげ さんしよおひたし	ぎゅうにゅう はーむくーへん せんべい	こめ、かたくりこ、あぶら、 こむぎこ、◎はーむくーへん、 ◎せんべい	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ちめんとらふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	ちやし、たまねぎ、きやべつ、 こまつな、にんじん	しょうゆ、さけ、 みりん
25	にぎ ゆう	ごはん ごじる いわしはんばーく なむる おれんじ	ぎゅうにゅう にんじんじゃむさんと	こめ、◎ろーるばん、 ◎じょうはくとう、ばんこ、 さんおんとう、あぶら、 ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう、ちようせいとうにゅう、 ぶたひきに、いわしすりみ、 しろみそ、◎ぎゅうにゅう	こまつな、◎にんじん、 ちやし、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、えのきたけ、 しょうが、◎れもんかじゅう、 おれんじ	げちやつぶ、 はなかつお、しょうゆ、 ちゅうのうそーす、 しお、こしょう
26	にぎ ゆう	じゃーじゃーめん つなあえ にまめ	ぎゅうにゅう さけごはん	◎こめ、ほしちゅうかめん、 さんおんとう、かたくりこ、 あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきに、 ◎さけ、うすらまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、もやし、 にんじん、しょうが	しょうゆ、○しお、 しお
29	にぎ ゆう	ごはん みそしる しろみざかなのさいきょうやき ひじきのいりに めろん	ぎゅうにゅう めろんはん せんべい	こめ、◎めろんはん、あぶら、 さんおんとう、◎せんべい、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	めろん、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、ひじき、あさつき	しょうゆ、はなかつお、 みりん、さけ
30	にぎ ゆう	びびんば ちゅうかふうすーぶ はむさらだ	ぎゅうにゅう きびだんこ	こめ、◎もちこめ、しろごま、 ◎きびせいとらふ、 ごまあぶら、じょうはくとう、 ◎さんおんとう、あぶら、 さんおんとう、はるさめ	◎ぎゅうにゅう、とりひきに、 はむ、◎きなこ、あぶらあげ、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	きゅうり、きやべつ、にんじん、 ほうれんそう、にら、しょうが、 あずばらがす、もやし、 ほししいたけ、にんにく	しょうゆ、りんごす、 しお、みりん、こしょう