

6月 幼児食献立表

育心保育園

栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)				
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		
1	水	オレンジ	ご飯	サバ	白米	16	木	りんご	麦ご飯	白米 押し麦			
			サバのノルウェー風	サバ	トマト				魚フライタルタルソース	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき				玉ねぎ 人参 グリンピース	しらす		人参 胡瓜 キャベツ	
		みそ汁		白菜 しめじ ねぎ			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			
	午後おやつ	お好み焼き	卵 ツナ缶	お好み焼きMIX	キャベツ 人参 ねぎ		午後おやつ	フレンチトースト	卵 牛乳	食パン 砂糖			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
2	木	りんご	三色丼	豚ミンチ 卵	白米	17	金	お弁当会					
			もずく酢	もずく				胡瓜					
			大根のみそ汁					大根 しめじ ねぎ					
	午後おやつ	ゼリー		ゼリー			午後おやつ	キャロットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	人参		
		鉄分ウエハース		鉄分ウエハース				牛乳	牛乳				
3	金	ピーチ缶	もちきびご飯		白米 もちきび	18	土	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	
			豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉				ブロッコリー	胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参
			人参しりしり	ツナ缶 卵					人参 玉ねぎ ねぎ	ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	ジャムパン		食パン ジャム パター			午後おやつ	ビスコ		ビスコ			
		牛乳	牛乳					チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		ブルー		
4	土	バナナ	ご飯		白米	20	月	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 グリンピース	
			ドライカレー	豚ミンチ					玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	コールドルーサラダ	卵		キャベツ 胡瓜 トマト
			野菜サラダ	ツナ缶					レタス 胡瓜	コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ
	午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー			午後おやつ	ココアブラウニー	卵 ココア 牛乳	油 小麦粉 砂糖			
		ブルー 牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
6	月	オレンジ	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	21	火	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび		
			フレンチサラダ		玉ねぎ ピーマン 人参 トマト				魚のカレムニエル	白身魚	バター	トマト	
			ワカメスープ	ワカメ	レタス 胡瓜 りんご コーン				ゴーヤーチャンプルー	豚肉 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参	
	午後おやつ	じゃこ天おにぎり	しらす	白米 天かす			午後おやつ	ラスク		食パン パター 砂糖			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
7	火	りんご	麦ご飯		白米 押し麦	22	水	バナナ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ				ブロッコリー	クープイリチー	刻み昆布 ウインナー	こんにやく	人参 には
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき				人参 には	カリカリ胡瓜			胡瓜
	午後おやつ	なめこ汁	絹豆腐	なめこ ねぎ			午後おやつ	ジュシーおにぎり	ツナ缶 ひじき	白米	人参 ねぎ		
		もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉 砂糖				小魚	小魚				
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
8	水	バナナ	パン		パン	24	金	オレンジ	ご飯		白米		
			クラムチャウダー	ベーコン アサリ	じゃが芋				玉ねぎ 人参 グリンピース	ユウリンチー	鶏肉		長ネギ
			チキンナゲット	チキンナゲット						ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	野菜サラダ		レタス 胡瓜 トマト			午後おやつ	ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ		
		いなり寿司	いなりの皮	白米	たくあん漬け			パースディケーキ		ケーキ			
		お茶						牛乳	牛乳				
9	木	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米	25	土	バナナ	豆腐そぼろ丼	豚ミンチ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ	
			さんまのかば焼き	さんま					トマト	胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参
			豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐	もやし 玉ねぎ 人参 には				大根	大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
	午後おやつ	すまし汁	ワカメ				午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン		
		スイートポテト	牛乳	さつま芋 パター ジャム				牛乳	牛乳				
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
10	金	りんご	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	27	月	りんご	ご飯		白米		
			ミートボール	豚ミンチ					玉ねぎ 人参 ブロッコリー	カラフルマンボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参 ピーマン
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ				南瓜 レーズン	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	みかん缶 人参 胡瓜
	午後おやつ	春雨のみそ汁	春雨	白菜 人参 ねぎ			午後おやつ	すまし汁	アーサ		大根 ねぎ		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ みかん缶				芋かりんとう		さつま芋			
		ビスケット		ビスケット				牛乳	牛乳				
11	土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	28	火	オレンジ	ご飯		白米		
			ほうれん草の和え物	ちくわ					ほうれん草 人参	魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ
			鶏汁	鶏肉	こんにやく				大根 人参 ねぎ	切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 には
	午後おやつ	かりんとう		かりんとう			午後おやつ	ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ		
		レーズン 牛乳	牛乳					りんごケーキ	卵 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	りんご		
								牛乳	牛乳				
13	月	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	29	水	ピーチ缶	カレーうどん	豚肉	うどん	玉ねぎ 人参 ほうれん草	
			豚肉のみそ漬け焼き	豚肉					玉ねぎ いんげん	胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
			キャベツの和え物	ハム					キャベツ 胡瓜	ポテトフライ			フライドポテト
	午後おやつ	ソーメン汁	ソーメン	ねぎ			午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米			
		チーズサブレ	卵 粉チーズ	ケーキMIX パター 砂糖				カットコーン		カットコーン			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
14	火	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	30	木	バナナ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		
			魚の和風マヨ焼き	白身魚	マヨネーズ				長ネギ 福神漬 トマト	ピザ風ハンバーグ	合挽 チーズ 牛乳	パン粉 マヨネーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ
			麩チャンプルー	卵	車麩				もやし 人参 小松菜	春雨サラダ	ちくわ	春雨	白菜 胡瓜
	午後おやつ	ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐	ねぎ			午後おやつ	ワカメスープ	ワカメ		えのき茸 ねぎ		
		アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX				揚げパン	きなこ	パン 砂糖			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
15	水	ピーチ缶	ご飯		白米	31	水	バナナ	ご飯		白米		
			チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉					ブロッコリー				
			スパソテー	ウインナー	スパゲティ				玉ねぎ 人参 ピーマン コーン				
	午後おやつ	コンソメスープ			キャベツ 人参		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX パター チョコ			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギーマイクのメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 23日(木) 献立の日でお休みです。





6月 離乳食 献立表



令和4年

育心保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月		おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事が無い食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。		
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)							
1	水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	じゃが芋ペースト	白菜スープ	果物	トマトおじや 野菜スープ			
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	みそ汁	果物				
		後期	軟飯	魚の野菜煮	じゃが芋の煮物	みそ汁	果物				
2	木	初期	つぶし粥	豆腐と野菜ペースト	南瓜煮物	マッシュ	大根のすまし汁	果汁		南瓜おやき	
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	つぶし南瓜の煮物	大根のすまし汁	果物				
		後期	軟飯	豆腐の野菜煮	南瓜の煮物	大根のすまし汁	果物				
3	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	人参煮	マッシュ	すましスープ	果汁		チーズパン	
		中期	全粥	ササミと野菜のつぶし煮	人参つぶし煮	ゆし豆腐	果物				
		後期	軟飯	ササミの野菜煮	人参しりしり	ゆし豆腐	果物				
4	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	マッシュポテト	オニオンスープ	果汁	鶏粥 野菜スープ			
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ	オニオンスープ	果物				
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ポテトサラダ	オニオンスープ	果物				
6	月	初期	つぶし粥	豆腐と野菜ペースト	人参ペースト	オニオンスープ	果汁	鶏おじや じゃが芋スティック			
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	つぶしサラダ	オニオンスープ	果物				
		後期	軟飯	豆腐の野菜煮	サラダ	オニオンスープ	果物				
7	火	初期	つぶし粥	魚のすり流し	野菜ペースト	豆腐のすまし汁	果汁	鶏粥 さつま芋スティック			
		中期	全粥	魚つぶし煮	つぶし野菜煮	豆腐のみそ汁	果物				
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ひじき炒め煮	豆腐のみそ汁	果物				
8	水	初期	つぶし粥	シチューマッシュ	トマトペースト	すましスープ	果汁	じゃが芋おやき			
		中期	全粥	つぶしシチュー	つぶし野菜サラダ	すまし汁	果物				
		後期	軟飯	シチュー	野菜サラダ	すまし汁	果物				
9	木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	野菜ペースト	すましスープ	果汁	おじや 豆腐のすまし汁			
		中期	全粥	魚のつぶしトマト煮	つぶし野菜チャンプルー煮	すまし汁	果物				
		後期	軟飯	魚のトマト煮	野菜チャンプルー煮	すまし汁	果物				
10	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜サラダ	マッシュ	白菜スープ	果汁		ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	つぶし南瓜サラダ	白菜のみそ汁	果物				
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	南瓜サラダ	白菜のみそ汁	果物				
11	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ほうれん草あえ	マッシュ	大根スープ	果汁		ツナおじや 鶏汁	
		中期	全粥	ささみのつぶし煮	ほうれん草のつぶしあえ	大根のすまし汁	果物				
		後期	軟飯	ささみの煮物	ほうれん草の和え物	大根のすまし汁	果物				
13	月	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	キャベツの和え物	マッシュ	すましスープ	果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	キャベツのつぶしあえ	ソーメン汁	果物				
		後期	軟飯	豆腐の野菜煮	キャベツの和え物	ソーメン汁	果物				
14	火	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	野菜ペースト	すまし汁	果汁	鶏トマトおじや 小松菜スープ			
		中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮	麩チャンプルーつぶし煮	みそ汁	果物				
		後期	軟飯	魚のトマト煮	麩チャンプルー煮	みそ汁	果物				
15	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	野菜煮	マッシュ	キャベツスープ	果汁	鶏おじや 野菜スープ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	スパゲティつぶし煮	キャベツスープ	果物				
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	スパゲティ柔らか煮	キャベツスープ	果物				
16	木	初期	つぶし粥	魚のミルク煮	マッシュ	和え物	マッシュ	大根スープ	果汁	おじや キャベツスープ	
		中期	全粥	魚のミルクつぶし煮	つぶし和え物	大根のみそ汁	果物				
		後期	軟飯	魚のミルク煮	和え物	大根のみそ汁	果物				
17	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	南瓜ペースト	豆腐のすり流し汁	果汁	人参パンケーキ			
		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮	南瓜のつぶし煮	豆腐のすまし汁	果物				
		後期	軟飯	魚の野菜煮	南瓜の煮物	豆腐のすまし汁	果物				
18	土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	ポテトサラダ	マッシュ	すましスープ	果汁	おじや じゃが芋スティック		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	ポテトサラダ	すまし汁	果物				
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ポテトサラダ	すまし汁	果物				
20	月	初期	つぶし粥	野菜のミルク煮	マッシュ	サラダ	マッシュ	南瓜スープ	果物	南瓜粥 胡瓜スティック	
		中期	全粥	ささみのつぶしミルク煮	つぶしコールスロー	サラダ	南瓜スープ	果物			
		後期	軟飯	ささみのミルク煮	コールスロー	サラダ	南瓜スープ	果物			
21	火	初期	つぶし粥	魚のミルク煮	マッシュ	和え物	マッシュ	大根スープ	果汁	チーズパン	
		中期	全粥	魚のつぶしトマト煮	人参つぶし煮	大根のみそ汁	果物				
		後期	軟飯	魚のトマト煮	人参しりしり煮	大根のみそ汁	果物				
22	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	さつま芋	マッシュ	すましスープ	果汁	さつま芋粥 オニオンスープ		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	さつま芋つぶし煮	煮込みうどん汁	果物				
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	さつま芋の煮物	煮込みうどん汁	果物				
24	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	じゃが芋	マッシュ	豆腐のすり流し汁	果汁	バナナ パンケーキ		
		中期	全粥	ささみの野菜つぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	豆腐のみそ汁	果物				
		後期	軟飯	ささみの野菜煮	じゃが芋の煮物	豆腐のみそ汁	果物				
25	土	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	人参ペースト	大根スープ	果汁	おじや オニオンスープ			
		中期	全粥	豆腐のつぶし煮	胡瓜のおろしあえ	大根のみそ汁	果物				
		後期	軟飯	豆腐の煮物	胡瓜の和え物	大根のみそ汁	果物				
27	月	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	南瓜	サラダ	マッシュ	すましスープ	果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥	つぶしマーボー豆腐	南瓜	サラダ	すまし汁	果物			
		後期	軟飯	マーボー豆腐	南瓜煮物	すまし汁	果物				
28	火	初期	つぶし粥	魚のミルク煮	マッシュ	切干大根	あえ	マッシュ	オニオンスープ	果汁	おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥	魚のつぶしミルク煮	つぶし切干大根煮	みそ汁	果物				
		後期	軟飯	魚のミルク煮	切干大根煮	ワカメのみそ汁	果物				
29	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜煮物	マッシュ	ほうれん草スープ	果汁	南瓜おやき		
		中期	全粥	ささみとトマトのつぶし煮	南瓜の煮物	ほうれん草スープ	果物				
		後期	軟飯	ささみのトマト煮	南瓜の煮物	ほうれん草スープ	果物				
30	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	白菜	サラダ	マッシュ	豆腐のすり流し汁	果汁	鶏おじや 白菜スープ	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	つぶし白菜	サラダ	豆腐のすまし汁	果物			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	白菜	サラダ	豆腐のすまし汁	果物			

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。