



6月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和5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	木	オレンジ	ごはん	サバ	白米		15	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)	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				かみかみあえ	しらす	人参 胡瓜 キヤベツ	
			みそ汁		白菜 しめじ ねぎ					白菜のみそ汁	油揚げ	白菜 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		プリン	プリン				
牛乳	牛乳					午後おやつ		クラッカー		クラッカー			
2	金	パイナップル	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト	16	金	お弁当会				
			フレンチサラダ			レタス 胡瓜 りんご コーン							
			ワカメすまし汁	ワカメ		長ネギ							
			午後おやつ		じゃこ天おにぎり	しらす			白米 天かす				
ヤクルトジョア	ジョア					午後おやつ		ツナサンド	ツナ缶	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ		
牛乳	牛乳					午後おやつ		牛乳	牛乳				
3	土	バナナ	ごはん		白米		17	土	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ビーマン コーン				胡瓜とちくわの和え物	ちくわ	胡瓜 人参	
			胡瓜の和え物	ツナ缶		人参 胡瓜				ワカメのみそ汁	ワカメ	玉ねぎ ねぎ	
			コンソメスープ		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ							
午後おやつ		タンナファクル		タンナファクル		午後おやつ		ビスコ		ビスコ			
ブルー牛乳	牛乳					午後おやつ		小魚 牛乳	小魚 牛乳				
5	月	ヨーグルト あえ	鶏そぼろ丼	鶏ミンチ(卵)	白米	玉ねぎ コーン 絹さや	19	月	りんご	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース
			紅芋ごま団子		紅芋ごま団子					コールスローサラダ	(卵)	キャベツ 胡瓜 トマト	
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ				コンソメスープ		えのき茸 しめじ 人参	
			午後おやつ		トマトチーズ蒸しパン	チーズ				小麦粉 砂糖 BP	トマトジュース		
牛乳	牛乳					午後おやつ		コーンマヨパン		ケーキMIX マヨネーズ	コーン パセリ		
牛乳	牛乳					午後おやつ		牛乳	牛乳				
6	火	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		20	火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー				サバのゆかり焼き	サバ	トマト	
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にら				もずく酢	もずく	胡瓜	
			なめこ汁	小倉豆腐		なめこ ねぎ				イナムドウチ	油揚げ 豚肉 かまぼこ	こんにやく 大根 ねぎ	
午後おやつ		もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉 砂糖		午後おやつ		サーターアングダー	(卵)	砂糖 小麦粉 BP			
牛乳	牛乳					午後おやつ		牛乳	牛乳				
7	水	りんご	パン		パン		21	水	ピーチ缶	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			クラムチャウダー	ベーコン アサリ 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース				冷奴	絹豆腐	トマト	
			ポイルウインナー	ウインナー						南瓜の煮物		南瓜	
			野菜サラダ		キャベツ 胡瓜 トマト								
午後おやつ		いなり寿司	いなりの皮	白米		午後おやつ		油みそおにぎり	ツナ缶	白米			
お茶						午後おやつ		カットコーン		カットコーン			
8	木	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		22	木	オレンジ	ごはん		白米	
			さんまのかば焼き	さんま	トマト					ユーリンチー	鶏肉	長ネギ	
			豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		もやし 玉ねぎ 人参 にら				ビーンズサラダ	キドニービーンズ 大豆	胡瓜 コーン	
			すまし汁	ワカメ		大根				ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ	
午後おやつ		スイートポテト	牛乳	さつま芋 バター ジャム 砂糖		午後おやつ		クリームチーズパン	クリームチーズ チーズ	食パン 砂糖			
牛乳	牛乳					午後おやつ		牛乳	牛乳				
9	金	ピーチ缶	もちきびご飯		白米 もちきび		24	土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			ミートボール	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ブロッコリー				ほうれん草の和え物	ちくわ	ほうれん草 人参	
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン				鶏汁	鶏肉	こんにやく 大根 人参 ねぎ	
			春雨のみそ汁		春雨	白菜 人参 ねぎ							
午後おやつ		ジャムサンド		食パン バター ジャム		午後おやつ		芋けんぴ		芋けんぴ			
牛乳	牛乳					午後おやつ		レーズン 牛乳	牛乳		レーズン		
10	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	26	月	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参				カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 ビーマン	
			キャベツのみそ汁			キャベツ 人参 ねぎ				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		動物ビスケット					ビスケット			大根のすまし汁
牛乳	牛乳					午後おやつ		芋かりんとう		さつま芋			
牛乳	牛乳					午後おやつ		牛乳	牛乳				
12	月	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		27	火	りんご	ごはん		白米	
			レバーの竜田揚げ	豚レバー	じゃが芋 バター	コーン				鮭の天ぷら	鮭	てんぷら粉	トマト
			春雨サラダ	ハム	春雨	白菜 胡瓜				切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ	切干大根 人参 にら	
			ワカメスープ	ワカメ		えのき茸 しめじ ねぎ				白菜のみそ汁		白菜 しめじ ねぎ	
午後おやつ		チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ		午後おやつ		みかんゼリー		寒天	オレンジジュース みかん缶		
牛乳	牛乳					午後おやつ		せんべい		せんべい			
13	火	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		28	水	パイナップル	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	玉ねぎ 長ネギ
			タンダーリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	さつま芋					小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	小松菜 人参	
			ゴーヤーチャンプルー	ポーク(卵)		ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ				ポテトフライ		フライドポテト	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐									
午後おやつ		ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油		午後おやつ		青菜しらすおにぎり	しらす	白米	青菜		
牛乳	牛乳					午後おやつ		焼きししゃも	ししゃも				
14	水	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		29	木	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			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				魚の香味ごま焼き	白身魚	トマト	
			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	人参 にら				ブロッコリーソテー	ウインナー	ブロッコリー 人参 玉ねぎ	
			かき玉汁	(卵)		小松菜				アーサのすまし汁	アーサ 絹豆腐	ねぎ	
午後おやつ		りんごサワーケーキ	ヨーグルト(卵)	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご	午後おやつ		チーズサブ	(卵) 粉チーズ	ケーキMIX バター 砂糖			
牛乳	牛乳					午後おやつ		牛乳	牛乳				
30	金	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		30	金	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	
			豚肉のみそダレ焼き	豚肉		玉ねぎ いんげん				キャベツの和え物	ひじき ハム	キャベツ 胡瓜	
			ソーメン汁							ソーメン汁		ソーメン ねぎ	
			午後おやつ		野菜ジュース					野菜ジュース			
牛乳	牛乳					午後おやつ		パースディケーキ		ケーキ			

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





6月 離乳食 献立表



令和5年

美童保育園

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	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)	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、家庭で食べた事がない食材は、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。
1	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト 白菜スープ 果汁	トマトおじゃ 野菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 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	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	しらす南瓜おじゃ じゃが芋スティック	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物		
3	土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し じゃが芋スープ 果汁	鶏粥 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 じゃが芋スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐のいり煮 じゃが芋スープ 果物		
5	月	初期	つぶし粥 豆腐の野菜すり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	トマト蒸しパン	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
6	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏粥 さつま芋スティック	
		中期	全粥 鮭の野菜つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物		
7	水	初期	つぶし粥 シチューマッシュ 野菜サラダペースト 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		
8	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐のすり流し 大根スープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁 果物		
9	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	南瓜サンド	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 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		
10	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁	鶏おじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁 果物		
12	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	ささみおじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 白菜サラダ オニオンスープ 果物		
13	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	さつま芋パンケーキ	
		中期	全粥 魚の野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐 果物		
14	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏トマトおじゃ 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁 果物		
15	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 白菜スープ 果汁	おじゃ 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 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 白菜のみそ汁 果物		
16	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	南瓜サンド	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 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		
17	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダペースト オニオンスープ 果汁	シラスおじゃ じゃが芋スティック	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 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		
19	月	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	南瓜粥 胡瓜スティック	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ 果物		
20	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
21	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁 果物		
22	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツペースト すましスープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしビーンズサラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ビーンズサラダ ゆし豆腐 果物		
24	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	ツナおじゃ 鶏汁	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物		
26	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
27	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 切干大根ペースト 白菜スープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 切干大根つぶし煮 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 切干大根煮 白菜のみそ汁 果物		
28	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の白和えマッシュ すましスープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え つぶしうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁 果物		
29	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじゃ 白菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物		
30	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツ和えマッシュ すましスープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え 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		

※ 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。