



# 6月 幼児食献立表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	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土	バナナ	肉豆腐丼	豚肉 厚揚げ	白米	玉ねぎ エノキ ねぎ	17月	りんご	もちきびご飯	豚ミンチ	白米 もちきび	
		胡瓜とちくわの和え物 みそ汁	ちくわ ワカメ		胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ			ミートボール 南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロccoli 南瓜 レーズン
	午後おやつ	動物ビスケット チーズ 牛乳		ビスケット		午後おやつ	ジャムパン 牛乳		食パン バター ジャム 牛乳		
3月	オレンジ	ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン 長ネギ	18火	パイナップル	麦ご飯	白身魚	白米 押し麦	
								魚フライタルタルソース	サキイカ	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 人参 胡瓜 キャベツ 大根 ねぎ
	午後おやつ	ねぎゴマおにぎり カットコーン		白米 カットコーン		午後おやつ	ヨーグルトフルーツ添え クラッカー	ソフールヨーグルト		みかん缶	
4火	バナナ	玄米ご飯 サバのノルウェー風 豆腐チャンプルー みそ汁	サバ	白米 玄米	トマト もやし 人参 なら 大根 しめじ ねぎ	19水	オレンジ	三枚肉そば 大根のごまあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ 大根 胡瓜 人参
	午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉 砂糖		午後おやつ	油みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米		
5水	ピーチ缶	ご飯 ポテトミート焼き ブロccoliサラダ 卵スープ	合挽 チーズ ツナ缶	白米	玉ねぎ セロリ ブロccoli 人参 ねぎ	20木	りんご	玄米ご飯 サバのゆかり焼き もずく酢 イナムドウチ	サバ	白米 玄米	ブロccoli 胡瓜 人参 椎茸 ねぎ
	午後おやつ	野菜かりんとう バナナ 牛乳	牛乳	かりんとう バナナ		午後おやつ	サーターアランダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP		
6木	りんご	ご飯 鮭の天ぷら 切干大根イリチー ゆし豆腐		白米	てんぷら粉 トマト こんにやく 切干大根 人参 なら ねぎ	21金	お弁当会				
								午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター ケーキMIX チョコ
7金	オレンジ	ふりかけご飯 チキンのマーマレード焼き ゴーヤーチャンプルー 小松菜のみそ汁	鶏肉 ポーク 卵 木綿豆腐	白米 ふりかけ	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 小松菜 人参 えのき	22土	バナナ	豚すき焼き丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶 油揚げ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	レモンズコーン 牛乳	牛乳	バター 小麦粉 砂糖 BP レモン		午後おやつ	ビスコ レーズン 牛乳	牛乳	ビスコ レーズン		
8土	バナナ	炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米	人参 なら ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	24月	ヨーグルト あえ	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 牛乳 ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜 トマト
	午後おやつ	芋けんぴ レーズン 牛乳	牛乳	芋けんぴ レーズン		午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりの皮	白米		
10月	オレンジ	大根チキンカレー コールスローサラダ きのこスープ	鶏肉 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース キャベツ 胡瓜 りんご えのき茸 しめじ 人参	25火	バナナ	ご飯 さんまのかば焼き 人参しりしり 豆腐のみそ汁	さんま 卵 ウインナー 木綿豆腐	白米	トマト 人参 玉ねぎ なら 小松菜
	午後おやつ	ちんぴん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油		午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ツナ缶 牛乳	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ	
11火	バナナ	雑穀米ご飯 赤魚のおろし煮 クービーイリチー じゃが芋のみそ汁	赤魚 刻み昆布 豚肉	白米 雑穀米	大根 ねぎ 人参 なら 玉ねぎ ねぎ	26水	オレンジ	ガバオライス風 マカロニサラダ コーン卵スープ	鶏ミンチ 卵	マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン みかん缶 人参 胡瓜 コーン ねぎ
	午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖		午後おやつ	チーズちぢみ ヤクルト	チーズ	てんぷら粉 ヤクルト	もやし 小松菜	
12水	りんご	麦ご飯 レバーの竜田揚げ 春雨サラダ ワカメスープ	豚レバー ハム	白米 押し麦	コーン 人参 胡瓜 玉ねぎ しめじ	27木	りんご	鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め キャベツのみそ汁	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ	マヨネーズ しらたき	ブロccoli 人参 なら キャベツ ねぎ
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖 ジャム		午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 ごま		
13木	パイナップル	ご飯 魚の香味ごま焼き 肉じゃが もずくのみそ汁	白身魚 豚肉	白米	トマト じゃが芋 しらたき 玉ねぎ 人参 グリンピース 長ネギ	28金	ピーチ缶	もちきびご飯 豚肉の南蛮漬け 南瓜の煮物 ゆし豆腐	豚肉	白米 もちきび	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ねぎ
	午後おやつ	りんごサワーケーキ 牛乳	ヨーグルト 卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター		午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース	
14金	オレンジ	もちきびご飯 唐揚げチキン 小松菜の白和え ソーメン汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米 もちきび	ブロccoli 小松菜 人参 ねぎ	29土	バナナ	じゅーしー ワカメの和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 豚肉	白米	人参 なら 胡瓜 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	菓子パン		午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒		
15土	バナナ	小松菜チャーハン サラダ 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶	白米	玉ねぎ コーン 小松菜 胡瓜 トマト えのき茸 ねぎ	30日	バナナ	タンナファクルー ブルー牛乳	タンナファクルー 牛乳	ブルー	



※ 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え食で対応いたします。



# 6月 離乳食 献立表



令和6年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		果物	おやつ (3回食から)	※
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	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。
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 みそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 みそ汁			
3	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐サラダ オニオンスープ			
4	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁			
5	水	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ			
6	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト すましスープ	りんご果汁	さつま芋おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐			
7	金	初期	つぶし粥 さつま芋マッシュ 人参ペースト 小松菜スープ	オレンジ果汁	さつま芋パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 小松菜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 人参しりしり煮 小松菜のみそ汁			
8	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 鶏汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁			
10	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ	オレンジ果汁	ササミ粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 大根スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ			
11	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ	バナナ果汁	鶏おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁			
12	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	ササミおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ オニオンスープ	煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋サラダ オニオンスープ			
13	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
14	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の白和え ソーメン汁			
15	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐サラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	トマトおじや 鶏汁	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 豆腐サラダ オニオンスープ			
17	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ みそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ みそ汁			
18	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁			
19	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根の和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 大根つぶしあえ つぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根の和え物 煮込みうどん汁			
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	りんご果汁	ササミ粥 さつま芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 鶏スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 鶏スープ			
21	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
22	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 大根スープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁			
24	月	初期	つぶし粥 シチューすり流し トマトペースト オニオンスープ	バナナ果汁	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	ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁			
25	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁			
26	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 コーンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐と野菜煮 南瓜の煮物 コーンスープ			
27	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト キャベツスープ	りんご果汁	鶏おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 キャベツのみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 野菜の煮物 キャベツのみそ汁			
28	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	鶏粥 オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
29	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 野菜スープ	バナナ果汁	鶏粥 野菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			



※ 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え食で対応いたします。

