



月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月は「食育月間」です。</p> <p>食育月間は、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けることを目標に設けられました。幼児期には、食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて自ら進んで食べようとする気持が、育つようにすることが大切です。食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、ぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。</p> </div> </div>					
					<p>1 豚生姜焼き丼 白菜のレモン和え わかめと豆腐のみそ汁 パン缶</p> <p>【赤】豚肩ロース、わかめ、絹ごし豆腐、豆腐、保育ミルク 【黄】米、強化米、三温糖、油、片栗粉、菓子パン 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、白菜、レモン汁、葉ねぎ、パン缶</p>
<p>3 ヘチマの中華丼 ひじきのサラダ 南瓜とはんぺんのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】鶏もも、ひじき、ハム、はんぺん、保育園パンダしらす干し、焼きのり 【黄】米、強化米、片栗粉、ごま油、グラニュー糖、油、砂糖、いりごま 【緑】へちま、玉ねぎ、人参、きゅうり、コン缶、南瓜、すいか、冷凍枝豆</p>	<p>4 麦ご飯 鮭のトマトホイル焼き 虫かみかみサラダ 歯菌予オレヅ 防</p> <p>【赤】鮭切り身、ピザ用チーズ、わかめ、ミルク卵 【黄】米、強化米、押麦、調合油、グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、ラード(溶かす)、すりごま油 【緑】玉ねぎ、えのきたけ、トマト、ごぼう、根、生、きゅうり、コン缶、人参、切り干し大根、ねぎ、オレヅ</p>	<p>5 ロールパン ポテトのラザニア風 フレンチサラダ2 クラムチャウダー パン缶</p> <p>【赤】豚挽肉、ピザ用チーズ、ベーコン、豆乳、あさり缶、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、油、薄力粉、じゃが芋、三温糖、調合油、米粉(うるち米)、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、青ピーマン、ブロッコリー、トマト缶、ホーレタス、きゅうり、トマト、キャベツ、パン缶</p>	<p>6 きびご飯 レバーの竜田揚げ パパイヤイリチーペーコン うどん汁 りんご</p> <p>【赤】豚レバー、ベーコン、豚もも、赤肉、煮干し、まぐろ油缶 【黄】米、きび、強化米、片栗粉、調合油、干しうどん、三温糖、食パン(8枚切り)、じゃがいも、マヨネーズ 【緑】しょうが、根茎、生、パパイア、にんじん、にら、玉ねぎ、ほうれんそう、りんご、カゴメ野菜生活、きゅうり</p>	<p>7 あじさいご飯 豆腐のつくね焼き キャベツの塩昆布和え サラダ菜と竹輪のすまし汁 バナナ</p> <p>【赤】ウインナー、鶏、ひき肉、沖縄豆腐、卵、塩昆布、焼き竹輪、普通牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、生クリーム(7分立て) 【黄】精白米、強化米、三温糖、ごま、いり、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、クラッカー 【緑】ハンダマ、人参、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、根、生、キャベツ、サラダ菜、バナナ、レモン、果汁</p>	<p>8 クファジュウシー オクラのドレッシング和え 豆腐とほうれん草のすまし汁 黄もも缶</p> <p>【赤】豚三枚肉、まぐろ缶、沖縄豆腐、ミルク 【黄】米、強化米、三温糖、油、菓子パン 【緑】人参、干椎茸、ねぎ、もやし、オクラ、コン缶、ほうれんそう、黄もも缶</p>
					<p>ミルク 菓子パン</p>
<p>10 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ えのきとわかめのスープ</p> <p>【赤】豚、肩ロース、ヨーグルト、わかめ、ミルク 【黄】米、強化米、油、マッシュマロ、白玉粉、精白米、三温糖、すりごま、いり 【緑】南瓜、人参、なす、玉ねぎ、オクラ、にがり(塩味み茹で冷水)、にんにく(みじん)、りんご、もも缶、パン缶、みかん缶、えのきたけ</p>	<p>11 麦ご飯 サンマのゴマ揚げ(ニンニク) 野菜の納豆和え 白菜の中華スープ スイカ</p> <p>【赤】さんま、開き、卵、納豆、あおのり、かつお、削り節、かに棒、ミルク 【黄】米、強化米、小麦粉、ごま油、強力粉、黒砂糖、はちみつ 【緑】もやし、人参、小松菜、白菜、すいか</p>	<p>12 五目沖縄そば 南瓜天ぷら パン缶</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚三枚肉、卵、ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】沖縄そば、油、薄力粉、米、強化米 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、パン缶</p>	<p>13 麦ご飯 高野豆腐のオランダ煮 粉吹き芋 野菜と竹輪のごま和え 冬瓜と豚肉のみそ汁 オレヅ</p> <p>【赤】高野豆腐、焼き竹輪、豚もも、赤肉、ミルク、粉チーズ、普通牛乳 【黄】米、押麦、強化米、小麦粉、揚げ油、三温糖、じゃが芋、すりごま、白玉粉、粉トウモロコシ 【緑】キャベツ、人参、きゅうり、冬瓜、葉ねぎ、オレヅ、ジャム(添え)</p>	<p>14 ゴーヤーの混ぜご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 胡瓜とみかん缶の和え物 竹輪とキャベツのすまし汁 スイカ</p> <p>【赤】鶏もも(皮なし)、鮭切り身、わかめ、焼き竹輪、ミルク、普通牛乳 【黄】米、強化米、ごま油、三温糖、砂糖、薄力粉(1等)、バター、グラニュー糖 【緑】ゴーヤー、人参、ごぼう、干椎茸、トマト、きゅうり、みかん缶、キャベツ、すいか</p>	<p>15 からし菜のチャーハン 夏の豚汁 チーズ もも缶</p> <p>【赤】おかも、しらす干し、豚、肩ロース、チーズ、ミルク 【黄】米、強化米、油、南瓜、菓子パン 【緑】からし菜、冬瓜、人参、なす、ぶなしめじ、オクラ、もも缶</p>
					<p>ミルク 菓子パン</p>
<p>17 きびご飯 豚肉とパインの炒め 花畑サラダ 大根とわかめのみそ汁 りんご</p> <p>【赤】豚、肩ロース、卵、ハム、カットわかめ、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】胚芽米、きび、強化米、調合油、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、米、いりごま、砂糖 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、きゅうり、コン缶、大根、りんご</p>	<p>18 人参とシラスのご飯 クープイリチー ブロッコリーお浸し 和風コーンスープ オレヅ</p> <p>【赤】しらす干し、ぶたばら、油揚げ、油抜き、ゆで、刻み昆布、棒かまぼこ、絹ごし豆腐、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム、ヨーグルト 【黄】胚芽米、きび、強化米、グラニュー糖、パン粉、車、炒め油、さつま芋 【黄】精白米、強化米、切りこんにやく、調合油、グラニュー糖、片栗粉、粉トウモロコシ、バター 【緑】人参、冷凍むき枝豆、乾しいたけ、ブロッコリー、コン缶、クリーム、根深ねぎ、オレヅ、もも缶</p>	<p>19 胚芽パン ささみカツ マカロニとりんごのサラダ ミネストローネスープ パン缶</p> <p>【赤】ささ身、卵、ハム、チーズ、ヨーグルト、全脂無糖、ベーコン、豚挽肉、焼きのり 【黄】胚芽パン、薄力粉、パン粉、調合油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、オリーブ油、米、強化米、三温糖 【緑】りんご、ごぼう、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、ホーレタス、にんにく</p>	<p>20 きびご飯 鯖の煮漬け ゴーヤーの中華和え 冬瓜とオクラのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】鮭切り身、ささ身、塩昆布、豆腐、ミルク、卵 【黄】胚芽米、きび、強化米、砂糖、春雨(緑)、ごま油、小麦粉(沖縄製粉)、黒砂糖粉 【緑】しょうが(スライス)、ゴーヤー、もやし、赤ピーマン、冬瓜、オクラ、すいか</p>	<p>21 梅ご飯 ミートローフ さわやかキャベツ 南瓜のクリームスープ メロン</p> <p>【赤】合いひき肉、ミルク、卵、豆乳、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米、強化米、パン粉、オリーブ油、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】梅干し、玉ねぎ、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶詰)、南瓜、パセリ、メロン</p>	<p>22 ゴマ味噌うどん さつま芋とりんごのサラダ もも缶</p>
					<p>ミルク 菓子パン</p>
<p>24 麦ご飯 ゴーヤー入りオムレツ 茄子みそ炒め えのきとじゃが芋のスープ バナナ</p> <p>【赤】卵、ブロセスチーズ、豚、ひき肉、ミルク、おにぎり用ウカメ、焼きのり 【黄】米、麦、強化米、炒め油、調合油、三温糖、じゃがいも 【緑】玉ねぎ、にがり、トマト、根深ねぎ、なす、青ピーマン、人参、えのきたけ、バナナ</p>	<p>25 きびご飯 鶏肉の変わり焼き トマト からし菜入り麩イリチー 大根とわかめのみそ汁 りんご</p> <p>【赤】鶏もも、粉チーズ、卵、まぐろツナ缶詰、カットわかめ、ミルク 【黄】胚芽米、きび、強化米、グラニュー糖、パン粉、車、炒め油、さつま芋 【緑】乾パセリ、ミニトマト、からし、にんじん、もやし、大根、葉ねぎ、りんご</p>	<p>26 きのごスバゲティ ナムル(小松菜) じゃが芋と卵のスープ オレヅ</p> <p>【赤】鶏もも、ベーコン、粉チーズ、卵、ミルク、焼きのり 【黄】スバゲティ、油、バター、ごま油、三温糖、じゃがいも、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、青ピーマン、しめじ、えのきたけ、干椎茸、マッシュルーム缶、にんにく、小松菜、もやし、オレヅ</p>	<p>27 麦ご飯 ビーフストロガノフ 豆腐とひじきのサラダ 小松菜とベーコンのスープ もも缶</p> <p>【赤】牛肩ロース、生クリーム、豆腐、ひじき、ベーコン、ミルク 【黄】米、強化米、薄力粉、油、砂糖、三温糖、ごま油、食パン(8枚切り)、バター 【緑】玉ねぎ、しめじ、人参、パセリ、きゅうり、トマト、小松菜、干椎茸、もも缶</p>	<p>28 きびご飯 白身魚のトマトソース 野菜炒め もずくと南瓜のみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】赤魚、豚、肩ロース、もずく、ミルク、卵 【黄】米、きび、強化米、片栗粉、油、砂糖、炒め油、薄力粉、グラニュー糖、溶かし無塩バター 【緑】干椎茸、玉ねぎ、グリーンピース、冷凍、サラダ菜、キャベツ、生、人参、青ピーマン、もやし、南瓜、すいか</p>	<p>29 ピラフ クリームシチュー キャベツのなめたけ和え パン缶</p> <p>【赤】鶏もも、あさり缶、加工乳、ミルク 【黄】米、強化米、有塩バター、じゃが芋、油、薄力粉、バター、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、グリーンピース、冷凍、キャベツ、もやし、パン缶</p>
					<p>ミルク 菓子パン</p>

【赤】血や肉・骨となる  
【黄】熱や力となる  
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

令和1年



6月離乳食予定献立表



		1回食 7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ) 絹ごし豆腐のような柔らかさ	1回食 9~11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ) バナナのような固さ	材料	2回食 10ヶ月以降
1	土	ささみと野菜のおじや 絹ごし豆腐 スープ	ささみと野菜のおじや みそ汁 果物	米 ささみ 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ キャベツ	乳児用お菓子
3	月	7倍粥 ツナのトマト煮 マッシュポテ ト 玉ねぎのスープ	全粥 白身魚の野菜あん マッシュポ テト 玉ねぎのスープ 果物	米 ささみ ヘチマ コーン缶 粉チーズ 人参 玉ねぎ ひじき 南瓜 きゅうり	チーズと野菜のお粥
4	火	7倍粥 鮭のトマト煮 人参煮 スープ	全粥→軟飯 鮭のトマト煮 野菜の 和え物 みそ汁 果物	米 鮭 トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 豆腐 わかめ	野菜おじや
5	水	7倍粥 ミルクシチュウ 野菜の軟 煮	全粥→軟飯 ミルクシチュウ 野菜の 和え物 果物	米 じゃが芋 ささみ キャベツ トマト 人参 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー レタ ス	蒸しパン
6	木	レバー入り7倍粥 パパイアとツナの 軟煮 スープ	レバー入り全粥→軟飯 パパイアイ チー すまし汁 果物	米 レバー パパイア じゃが芋 ささみ 人参 ツナ ほうれん草 玉ねぎ 豚肉	うどん汁
7	金	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参煮 白菜のスープ	全粥→軟飯 鮭の照り焼き 和え物 すまし汁 果物	豆腐 人参 キャベツ 白身魚 サラダ菜 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり	焼き芋
8	土	大掃除			
10	月	7倍粥 ささみと野菜の軟煮 マッ シュポテト スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の軟煮 マッシュポテト スープ 果物	米 ささみ 人参 茄子 白身魚 南瓜 玉ねぎ わかめ オクラ	ホットケーキ
11	火	納豆7倍粥 白身魚と野菜の煮物 スープ	納豆全粥→軟飯 白身魚のムニエル 野菜の納豆和え 中華スープ 果物	米 白身魚 納豆 ささみ 育児乳 小 松菜 人参 白菜	ささみと野菜のおじや
12	水	7倍粥 豆腐のくず煮 野菜のとろ 煮	全粥→軟飯 豆腐のつくね焼き きゅ うり煮 スープ 果物	米 ささみ 南瓜 鮭 キャベツ 人参 玉ねぎ	もちもちパン
13	木	7倍粥 ささみと南瓜のマッシュ 野 菜のとろ煮	全粥→軟飯 ささみと南瓜の煮物 野 菜のとろ煮 果物	米 高野豆腐 じゃが芋 白身魚 キャ ベツ 人参 冬瓜 豚肉	白身魚のおじや
14	金	7倍粥 鮭のほぐし煮 野菜の軟煮 スープ	全粥→軟飯 鮭の照り焼き 和え物 すまし汁 果物	米 鮭 トマト きゅうり ささみ キャベツ 人参 わかめ みかん缶	ホットケーキ
15	土	ささみと野菜のおじや 絹ごし豆腐 スープ	ささみと野菜のおじや 絹ごし豆腐ス ープ	米 しらす 人参 冬瓜 茄子 南瓜 オクラ 豚肉	乳児用お菓子
17	月	7倍粥 ささみとポテトのマッシュ 野 菜の煮物 スープ	全粥→軟飯 ささみとポテトのつぶし煮 野菜の煮物 みそ汁 果物	米 ささみ じゃが芋 鮭 キャベツ きゅ うり 人参 玉ねぎ 大根 わかめ	芋粥
18	火	しらす入り人参7倍粥 ブロッコリー 煮浸し コーンスープ	しらす入り全粥→軟飯 お浸し コー ンスープ 果物	米 しらす ブロッコリー ささみ ヨーグル ト 人参 コーン缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐	蒸しパン
19	水	7倍粥 白身魚のほぐし煮 冬瓜 スープ	全粥→軟飯 鯖の煮付け ささみの中 華和え みそ汁 果物	米 白身魚 鯖 ささみ 冬瓜 オクラ 豆腐 ささみ 赤び もやし	しらすと野菜のお粥
20	木	7倍粥 ささみとじゃが芋のマッシュ煮 野菜スープ ト	全粥→軟飯 ささみとじゃが芋の煮物 ミネストローネスープ 果物	米 ささみ しらす じゃがも 人参 ヨー グルト 玉ねぎ キャベツ	きな粉粥
21	金	7倍粥 ささみの南瓜マッシュ キャ ベツ煮 スープ	全粥→軟飯 ささみと南瓜の煮物 さわ やかキャベツ 南瓜クリームスープ 果物	米 キャベツ 南瓜 しらす 玉ねぎ きゅ うり 人参 ささみ	ホットケーキ
22	土	ささみと野菜のおじや スープ	ささみと野菜のおじや スープ	米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ さ つま芋 りんご	乳児用お菓子
24	月	7倍粥 ささみと野菜の軟煮 スー プ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 茄子 のみそ炒め煮 スープ 果物	米 ささみ トマト 粉チーズ しらす 玉 ねぎ 茄子 人参 じゃが芋	チーズ粥
25	火	7倍粥 ツナと野菜の煮物 スープ	全粥→軟飯 ツナと野菜の炒め煮 み そ汁 果物	米 ツナ 人参 ささみ 育児乳 玉ねぎ トマト 大根	ささみと野菜のお粥
26	水	7倍粥 ささみと野菜の軟煮 煮浸 し スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の煮物 ナ ムル じゃが芋とわかめのスープ 果物	米 ささみ 人参 わかめ 粉チーズ 小 松菜 玉ねぎ きゅうり じゃが芋	チーズ粥
27	木	7倍粥 ささみのトマト煮 人参煮 スープ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 豆腐 とひじきのサラダ スープ 果物	米 ひじき きゅうり 玉ねぎ ツナ トマト 豆腐 ささみ 小松菜 人参	ツナと野菜のお粥 スープ
28	金	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜の 煮物 南瓜スープ	全粥→軟飯 白身魚のトマトソース煮 野菜炒め煮 みそ汁 果物	米 白身魚 豚肉 ささみ 玉ねぎ キャ ベツ 人参 南瓜 モズク	南瓜粥
29	土	ささみと野菜のおじや	ささみと野菜のおじや	米 じゃが芋 育児乳 ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ	乳児用お菓子

\* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

\* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

\* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。