

# 令和4年 6月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き ゴーヤーチャンプルー じゃが芋みそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 パン バター 砂糖	にがうり 人参 玉葱 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
2日	木	強化あわごはん マーボーなす マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ小麦粉	なす 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき スイカ	保育乳 プレーンドーナツ	
3日	金	くふあじゅうしい 鮭のチーズ焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ チーズ ゆし豆腐 金時豆	米 押麦 油 砂糖 ごま 黒糖	ひじき 乾しいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな オレンジ	ぜんざい 塩せんべい	
4日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マツ シュールーム缶 切干大根 胡 瓜 わかめ 果物	保育乳 菓子パン	
6日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーと麩の炒め煮 キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 砂糖 車ふ さつま芋 パター	人参 玉葱 にがうり キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
7日	火	強化玄米ごはん わかさぎのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	わかさぎ 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 オートミール 黒糖	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ こんにゃく スイカ	保育乳 オートミールクッキー	
8日	水	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 バター 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 なら こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 パウンドケーキ	
9日	木	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ごま ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし チンゲン菜 バナナ	保育乳 ツナコーンパン	
10日	金	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あ おさ のり オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
11日	土	ひじきチャーハン ブロッコリーサラダ 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 コー ン缶 白菜 ねぎ 果物	保育乳 菓子パン	
13日	月	ピピンバ ごまかぼちゃ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 パン パター ジャム	もやし こまつな かぼちゃ キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 シナモントースト	
14日	火	あわごはん 鮭のみそ焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さけ 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 ホットケーキMix	おくら のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ かぼちゃ スイカ	保育乳 かぼちゃホットケーキ	
15日	水	麦ごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クープイリチー チンゲン菜かき玉汁 果物	豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 うどん	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく チンゲン菜 キャベツ ピーマン バナナ	保育乳 おやつ焼きうどん	
16日	木	沖縄そば リヨネーズポテト お浸し 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ ホウレン草 白菜 人参 ひじき バナナ	豆乳 いなりずし	
17日	金	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ	保育乳 誕生ケーキ 	
18日	土	ケチャップライス ゴボウサラダ ホウレン草スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ パン	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ホウレン草 果物	保育乳 菓子パン	
20日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き スライストマト パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 油 芋くず 黒糖	トマト パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 くずもち	
21日	火	雑穀ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 厚揚げ	米 雑穀 パター じゃが芋 パン 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー オレンジ	保育乳 レモンラスク	
22日	水	カンダバーじゅうしい きびなご唐揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋	人参 乾しいたけ えのき カズラ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ バナナ	保育乳 芋蒸しカステラ	
23日	木	慰 霊 の 日 ( 休 園 )					
24日	金	お 弁 当 会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ちんびん
25日	土	沖縄風焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	沖縄そば 油 ふ 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり 果物	保育乳 菓子パン	
27日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま じゃ が芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 コーン缶 キャ ベツ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
28日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 三色きんぴらごぼう 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ごま じゃが芋 ホットケーキMix	青のり ごぼう にんじん ピーマン 冬瓜 玉葱 ねぎ バナナ	保育乳 チーズスコーン	
29日	水	牛丼 コールスローサラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 キャベツ 胡瓜 コーン缶 なす ねぎ オレンジ	保育乳 ごまあげ団子	
30日	木	強化あわごはん 鮭の香味焼き 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 厚揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ふ 小麦粉	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 ねぎ オレンジ	保育乳 人参ヒラヤーチー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食			
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの 目安	舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)
1	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 じゃが芋みそ汁 果物	野菜おじや
水			
2	全がゆ 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	人参おじや
木			
3	人参おじや 白身魚煮 キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 キャベツきざみ煮 ゆし豆腐 果物	根菜おじや
金			
4	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			
6	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 キャベツみそ汁 果物	さつまいも粥
月			
7	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 果物	トマトとブロッコリーおじや
火			
8	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	かぼちゃおじや
水			
9	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	野菜おじや
木			
10	なす煮込みスパゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティー 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	人参とブロッコリーのおじや
金			
11	人参おじや チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	蒸しパン
土			
13	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 かぼちゃ煮 キャベツみそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
月			
14	全がゆ 白身魚煮 おくらつぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 おくらきざみ煮 根菜汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 おくらスープ
火			
15	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
水			

# 離乳食献立表 ②

回食			
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
16	全がゆ チキンポテトつぶし煮 ホウレン草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 ホウレン草白菜煮 すまし汁 果物	ポテト粥
木			
17	全がゆ 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリー煮 ミネステローネ 果物	野菜おじや
金			
18	人参おじや チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 ホウレン草スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	蒸しパン
土			
20	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 小松菜みそ汁 果物	かぼちゃと人参のおじや
月			
21	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ 果物	トマト粥
火			
22	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	人参とさつま芋粥
水			
23	慰霊の日(休園)		
木			
24	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	大根とブロッコリーのおじや
金			
25	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			
27	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	野菜おじや
月			
28	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 冬瓜みそ汁 果物	人参おじや
火			
29	全がゆ チキン野菜つぶし煮 キャベツ胡瓜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 キャベツ胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	さつま芋とキャベツのおじや
水			
30	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	野菜おじや
木			