

R5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	木	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ こまつな 長ねぎ コーン缶 りんご	保育乳 ツナコントースト	
2日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふバターごま ホットケーキMix	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	
3日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト パナナ	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 米	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
5日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん こまつな のり もずく ね ぎ オレンジ	保育乳 マラーカオ	
6日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 干切りイリチー なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 焼きそば	切干大根 昆布 人参 こんにやく なす 玉葱 ねぎ キャベツ ピーマン オレンジ	保育乳 おやつ焼きそば	
7日	水	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま パン マヨネーズ	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
8日	木	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ にがうり かぼちゃ ひじき パナナ	豆乳 いなり寿司	
9日	金	チキンカレー コールスローサラダ え のきスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 オートミール バター	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ りんご	保育乳 オートミールクッキー	
10日	土	強化あわごはん 大根そぼろ煮 からしな和え ワカメスープ 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ パン	大根 人参 なら からしな わかめ パナナ	保育乳 ぶどうパン	
12日	月	ミートスパゲティー 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	スパゲッティ 小麦粉 油 米 砂糖	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 こまつな もやし あおさ オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
13日	火	ケチャップライス 鮭バタームニエル ブロッコリーおかか和え チンゲン菜と えのきのスープ 果物	鶏肉 さけ 卵 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 チンゲン菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 人参ヒラヤーチー	
14日	水	麦ごはん レバーフライ トマト クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	豚レバー 豚肉 牛 乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン バター	にんにく トマト 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 こまつな パ ナナ	保育乳 シナモントースト	
15日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さば 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 そうめん 砂糖 芋くず タピオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 豆乳くずもち	
16日	金	お弁当会 (お弁当のしみだね!) 					保育乳 フライドポテト かりかり煮干し
17日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和 え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり パナナ	保育乳 菓子パン	
19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 キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 あわ 油 砂糖 ふ さつま芋 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 にがうり キャベツ えのき ねぎ オ レンジ	保育乳 スイートポテト	
20日	火	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 春雨 ふ パン バター ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 パナナ	保育乳 ゴマクリームサンド	
21日	水	(ハーリー)黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
22日	木	カンダバーじゅうしい きびなごカレー揚げ 小松菜お浸し 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 小麦粉 砂糖 さつま芋	人参 乾しいたけ えのき こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 芋蒸しカステラ	
23日	金	慰霊の日 (休園)					
24日	土	豚丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン	
26日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 き 三色きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	ごぼう 人参 ピーマン こまつな 長ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
27日	火	雑穀ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 雑穀 砂糖 ごま 油 コーンフレーク	ひじき 人参 こんにやく なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ みかん缶 バイン詰	フルーツヨーグルト クラッカー	
28日	水	ピピンバ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン バター はちみつ	もやし こまつな にんにく パセリ なす 玉葱 ねぎ りんご	保育乳 レモンラスク	
29日	木	強化玄米ごはん 魚のゆかり揚げ 白 菜春雨炒め 大根のみそ汁 果 物	キング 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ スイカ パイン缶	保育乳 パインケーキ	
30日	金	(お誕生会)あわごはん かみかみハ ンバーグ ブロッコリー かぼちゃサラ ダ コーンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 こまつな	保育乳 誕生ケーキ 	

★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。

離乳食献立 ①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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
目安	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)
1	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木			
2	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
金			
3	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンマト煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	青菜おじや
土			
5	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	軟飯 大根青菜煮 人参スープ
月			
6	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 なすみそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
火			
7	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水			
8	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
木			
9	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ 果物	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
金			
10	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	大根おじや
土			
12	煮込みスバゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスバゲティー 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 人参スープ
月			
13	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
火			
14	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水			
15	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
木			
16	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 白菜ポテト煮 人参スープ
金			
17	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや
土			

離乳食献立 ②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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
目安	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)
19	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 さつま芋キャベツ煮 人参スープ
20	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 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	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
21	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	煮込み野菜うどん すまし汁
22	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 さつま芋人参きざみ煮 白菜スープ
23	慰霊の日(休園)		
24	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや
26	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
27	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
28	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテト なすスープ 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 マッシュポテト なすみそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
29	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
30	全がゆ 煮込みハンバーグ かぼちゃブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ かぼちゃブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ