

令和元年



6月幼児食予定献立表



つぼみっ子保育園

| 日 | 曜日 | 昼食 | おやつ | 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 | ご飯 豆腐チャンプルー 果物 ほうれん草の和え物 ワカメのみそ汁 | お楽しみ おやつ | 木綿豆腐 ツナ缶 豚肉 ワカメ 牛乳 | 白米 | キャベツ 玉ねぎ 人参 にら ほうれん草 ねぎ 果物 |
| 3 | 月 | 大根チキンカレー キャベツのあえ物 ヨーグルトあえ コンソメスープ | バナナ ヤクルトジョア | 鶏肉 ちくわ ヨーグルト ジョア | 白米 ジャガ芋 | 人参 玉ねぎ 大根 グリーンピース 胡瓜 キャベツ パセリ 果物 |
| 4 | 火 | ご飯 サバの香味焼き 果物 南瓜の煮物 もずくのすまし汁 | ハニークリーム トースト 牛乳 | サバ 豚肉 もずく 生クリーム 牛乳 | 白米 パン しらたき | 長ネギ トマト 玉ねぎ 南瓜 人参 えのき ねぎ 果物 |
| 5 | 水 | 中華ラーメン ほうれん草の白和え 果物 ポテトフライ | しそ昆布おにぎり チーズ | さつま揚げ ツナ缶 木綿豆腐 しそ昆布 チーズ | 白米 ラーメン じゃが芋 | もやし 人参 にら ほうれん草 果物 |
| 6 | 木 | ご飯 魚の天ぷら 果物 パイパイリチー みそ汁 | 黒糖ごま パウンドケーキ 牛乳 | 白身魚 卵 ツナ缶 厚揚げ 牛乳 | 白米 | ブロッコリー 人参 パイパイ にら 果物 白菜 しめじ ねぎ |
| 7 | 金 | もずく丼 トマトサラダ 果物 ゆし豆腐 | ちんすこう 牛乳 | もずく ゆし豆腐 卵 豚ミンチ 牛乳 | 白米 | 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン トマト 胡瓜 ねぎ 果物 |
| 8 | 土 | ジュシー ジャガ芋そぼろ煮 果物 キャベツの和え物 鶏汁 | お楽しみ おやつ | ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉 牛乳 豚ミンチ | 白米 こんにやく じゃが芋 | 人参 にら しそ キャベツ 冬瓜 Gピース 玉ねぎ ねぎ 果物 |
| 10 | 月 | ご飯 チキンのみそマヨ焼き 果物 春雨サラダ アーサ汁 | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 鶏肉 アーサ 牛乳 絹豆腐 | 白米 ジャガ芋 春雨 | 胡瓜 人参 コーン 大根 果物 |
| 11 | 火 | お 弁 当 会 | スイートポテト 牛乳 | | | |
| 12 | 水 | ひじき入りミートスパゲティ 果物 フレンチサラダ オニオンスープ | 鮭おにぎり 牛乳 | 合挽 ひじき 鮭 牛乳 | スパゲティ 白米 | 玉ねぎ コーン 胡瓜 レタス グリンピース トマト 果物 人参 |
| 13 | 木 | ご飯 ししゃも天ぷら 果物 もずく酢 レバー汁 | ぜんざい せんべい | ししゃも もずく 鶏レバー 金時豆 | 白米 押し麦 じゃが芋 | 人参 胡瓜 長ネギ 果物 小松菜 |
| 14 | 金 | ご飯 ハンバーグ 果物 ナムル 大根のみそ汁 | ヤクルト元気 ヨーグルト ビスケット | 合挽 卵 油揚げ ヨーグルト | 白米 ビスケット | 人参 ピーマン 果物 玉ねぎ もやし ねぎ 大根 ほうれん草 |
| 15 | 土 | 焼きそば 和え物 果物 ワカメのみそ汁 | お楽しみ おやつ | 豚肉 ツナ缶 牛乳 | 中華麺 | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 ねぎ 果物 |
| 17 | 月 | 豆腐のドライカレー丼 果物 ブロッコリーおかかあえ みそ汁 | バナナマーブル ケーキ 牛乳 | 豚ミンチ 木綿豆腐 油揚げ 卵 牛乳 | 白米 | 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン ねぎ 果物 ブロッコリー キャベツ |
| 18 | 火 | あわご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め なめこ汁 | 芋くじアングイー 牛乳 | 鮭 ひじき 豚肉 絹豆腐 牛乳 | 白米 さつま芋 あわ こんにやく 芋くじ 白玉粉 | ブロッコリー 人参 にら なめこ ねぎ 果物 |
| 19 | 水 | ご飯 豚肉のみそ漬焼き 果物 ワカメと胡瓜の和え物 ソーメン汁 | ラスク 牛乳 | 豚肉 ワカメ しらす 牛乳 | 白米 パン | 玉ねぎ インゲン 人参 胡瓜 ねぎ 果物 |
| 20 | 木 | 玄米ご飯 魚のカレー揚げ 果物 クービーリチー 冬瓜のみそ汁 | ココア蒸しパン 牛乳 | 白身魚 昆布 豚肉 牛乳 卵 | 白米 玄米 こんにやく | トマト 人参 にら 冬瓜 しめじ ネギ 果物 |
| 21 | 金 | ご飯 ユーリンチー 果物 チョレギサラダ 冬瓜のすまし汁 | チーズサブ 牛乳 | 鶏肉 油揚げ 卵 粉チーズ 牛乳 | 白米 | 長ネギ レタス 胡瓜 人参 果物 冬瓜 |
| 22 | 土 | 生姜焼丼 春雨サラダ 果物 豆腐のみそ汁 | お楽しみ おやつ | 豚肉 カニ棒 木綿豆腐 牛乳 | 白米 春雨 | 玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン 小松菜 果物 |
| 24 | 月 | チャーハン もやしの和え物 果物 はんぺんチーズ焼き みそ汁 | もちもちドーナツ 牛乳 | ポーク 卵 ツナ缶 はんぺん チーズ 牛乳 | 白米 ジャガ芋 | 人参 小松菜 もやし 胡瓜 キャベツ ねぎ しめじ 果物 |
| 25 | 火 | 麦ご飯 うじら豆腐 果物 人参しりしり みそ汁 | パースディケーキ 野菜ジュース | 魚のすり身 木綿豆腐 ひじき 卵 | 白米 押し麦 ケーキ | 人参 グリンピース 玉ねぎ にら 果物 しめじ 白菜 ねぎ |
| 26 | 水 | 三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮 果物 | ジュシー おにぎり 枝豆 | 三枚肉 サキイカ 金時豆 ひじき かまぼこ ツナ缶 枝豆 | 沖繩そば 白米 | ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ にら 果物 |
| 27 | 木 | ご飯 魚の西京焼き 果物 ゴーヤーチャンプルー すまし汁 | チヂミ 牛乳 | 白身魚 木綿豆腐 ツキアゲ アーサ 卵 牛乳 ツナ缶 | 白米 | ブロッコリー ゴーヤー 玉ねぎ 人参 果物 えのき ねぎ にら |
| 28 | 金 | タコライス 南瓜サラダ 果物 ゆし豆腐 | 野菜チップス 牛乳 | 合挽 卵 チーズ ゆし豆腐 牛乳 | 白米 さつま芋 | 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ 果物 れんこん |
| 29 | 土 | 鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 ワカメスープ | お楽しみ おやつ | 鶏ミンチ ワカメ 牛乳 | 白米 マカロニ | 玉ねぎ 人参 しそ コーン 胡瓜 ねぎ 果物 |

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

6月離乳食予定献立表

令和元年

つぼみっ子保育園

| 日 | 曜日 | 初期(ごっくん期) 5~6ヶ月 | 中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月 | 後期(かみかみ期) 9~11ヶ月 | 2回食 pm3:00 後期~ | |
|------|----|---|--|---------------------------------------|----------------------|--|
| 調理形態 | | 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 柔らかく刻み | | |
| 1 | 土 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ | 全粥 野菜チャンプルーつぶし煮 果物 ほうれん草のつぶし和え物 みそ汁 | 軟飯 野菜チャンプルー煮 果物 ほうれん草の和え物 みそ汁 | お楽しみ おやつ | |
| 3 | 月 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツあえマッシュ オニオンスープ | 全粥 ささみのミルクつぶし煮 ヨーグルトあえ つぶしキャベツあえ オニオンスープ | 軟飯 ささみのミルク煮 ヨーグルトあえ キャベツあえ オニオンスープ | バナナ | |
| 4 | 火 | つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト すましスープ | 全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 南瓜つぶし煮 すまし汁 | 軟飯 魚のトマト煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁 | ジャムパン | |
| 5 | 水 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ | 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 ほうれん草つぶし白和え うどん汁 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ほうれん草の白和え うどん汁 | しそ昆布 おにぎり | |
| 6 | 木 | つぶし粥 魚のトマト削り流し 果汁 冬瓜煮物マッシュ キャベツスープ | 全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 冬瓜のつぶし煮物 キャベツのみそ汁 | 軟飯 魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 白菜のみそ汁 | おじや | |
| 7 | 金 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ すましスープ | 全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 つぶしトマトサラダ ゆし豆腐 | 軟飯 鶏肉の煮物 果物 トマトサラダ ゆし豆腐 | じゃが芋の おやき | |
| 8 | 土 | つぶし粥 人参ペースト 果汁 キャベツとじゃが芋のマッシュ 冬瓜スープ | 全粥 人参つぶし煮 果物 じゃが芋の煮物 キャベツおろしあえ 鶏汁 | 軟飯 人参しりしり煮 果物 じゃが芋の煮物 キャベツの和え物 鶏汁 | お楽しみ おやつ | |
| 10 | 月 | つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 人参ペースト 大根スープ | 全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 おろし胡瓜 大根のすまし汁 | 軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 大根のすまし汁 | 豆腐 おやき | |
| 11 | 火 | お 弁 当 会 | | | | |
| 12 | 水 | 全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ | 全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ | 軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ | 鮭おにぎり | |
| 13 | 木 | つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト 野菜スープ | 全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 レバー汁 | 軟飯 魚の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 レバー汁 | ぜんざい | |
| 14 | 金 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草と人参ペースト 大根スープ | 全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 つぶしナムル 大根のみそ汁 | 軟飯 ササミの野菜煮 果物 ナムル 大根のみそ汁 | ヨーグルト あえ | |
| 15 | 土 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト すましスープ | 全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし胡瓜和え物 すまし汁 | 軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 すまし汁 | お楽しみ おやつ | |
| 17 | 月 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ キャベツスープ | 全粥 豆腐の野菜つぶし煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 | 軟飯 豆腐の野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 | バナナ パンケーキ | |
| 18 | 火 | つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト オニオンスープ | 全粥 鮭のつぶし煮付け 果物 人参つぶし煮物 豆腐のみそ汁 | 軟飯 鮭の煮付け 果物 人参炒め煮 豆腐のみそ汁 | ふかし芋 | |
| 19 | 水 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ | 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 つぶし胡瓜和え物 ソーメン汁 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ソーメン汁 | ジャムパン | |
| 20 | 木 | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ | 全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁 | 軟飯 魚のトマト煮 果物 人参の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 | ココア パンケーキ | |
| 21 | 金 | つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ | 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 つぶしサラダ 冬瓜のすまし汁 | 軟飯 鶏肉と野菜煮物 果物 サラダ 冬瓜のすまし汁 | チーズ パンケーキ | |
| 22 | 土 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト 小松菜スープ | 全粥 野菜ペースト 果物 きゅうりのつぶしあえ 豆腐のみそ汁 | 軟飯 野菜の柔らか煮 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 | お楽しみ おやつ | |
| 24 | 月 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト キャベツスープ | 全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 おろし胡瓜 キャベツスープ | 軟飯 ササミの野菜煮 果物 胡瓜の和え物 キャベツスープ | じゃが芋 おやき | |
| 25 | 火 | つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 白菜スープ | 全粥 豆腐と魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 | 軟飯 豆腐と魚の煮物 果物 人参しりしり煮 白菜のみそ汁 | フルーツ パンケーキ | |
| 26 | 水 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ すましスープ | 全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 | 軟飯 鶏肉の煮付け 果物 和え物 豆腐のすまし汁 | ジュシー おにぎり | |
| 27 | 木 | つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト オニオンスープ | 全粥 魚のつぶし煮物 果物 豆腐のつぶし煮 すまし汁 | 軟飯 魚の煮物 果物 豆腐の煮物 すまし汁 | 野菜 チヂミ | |
| 28 | 金 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト すましスープ | 全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐 | 軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐 | ふかし芋 | |
| 29 | 土 | つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ 豆腐のすまし汁 | 全粥 鶏そぼろつぶし煮 果物 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁 | 軟飯 鶏そぼろ煮 果物 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 | お楽しみ おやつ | |

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

