


# 6月 幼児食献立表

日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
	1 月	ふりかけご飯 豆腐チャンプルー チーズちくわ揚げ うどん汁	白米 ふりかけ もやし からし菜 人参 ツナ缶 木綿豆腐 チーズ ちくわ 卵 小麦粉 油 うどん ワカメ ねぎ	りんご	オートミールクッキー 牛乳 バター 卵 砂糖 小麦粉 オートミール ベーキングパウダー	16 火		納豆ご飯 はんぺんチーズフライ 和え物 冬瓜のみそ汁	白米 納豆 はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 油 トマト しらす 人参 胡瓜 キャベツ 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	バナナ	スイートポテト 牛乳 さつま芋 砂糖 エバミルク
	2 火	粟ご飯 魚フライタルタルソース かみかみあえ みそ汁	白米 あわ 白身魚 卵 パン粉 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ サキイカ キャベツ 人参 胡瓜 大根 油揚げ ねぎ	パイナップル	もちもちどら焼き 牛乳 ホットケーキミックス 白玉粉 小豆あん	17 水		五穀米ご飯 魚の和風マヨ焼き 麩チャンプルー すまし汁	白米 五穀米 白身魚 福神漬け マヨネーズ トマト 人参 もやし 小松菜 豚肉 車麩 卵 アーサ エノキ茸 ねぎ	オレンジ	ラスク 牛乳 食パン バター 砂糖
	3 水	ひじき入ミートスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ	スパゲティ 合挽ひじき 玉ねぎ コーン 人参 Gピース レタス 胡瓜 リンゴ 赤ピーマン 卵 小松菜	グレープ フルーツ	油味噌おにぎり 枝豆 白米 みそ 砂糖 油 ツナ缶	18 木		ご飯 鮭チーズマヨ焼き ひじき炒め なめこ汁	白米 鮭 チーズ パセリ マヨネーズ ひじき 人参 豚肉 たらこ こんにゃく なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	りんご	ソフールヨーグルト ビスケット
	4 木	玄米ご飯 サバのゆかり焼き 肉じゃが みそ汁	白米 発芽玄米 サバ ゆかりふりかけ ブロッコリー じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき Gピース 白菜 椎茸 ねぎ みそ	オレンジ	アメリカンドック 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 油	19 金		タコライス 南瓜の煮物 大根スープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス チーズ 南瓜 大根 小松菜	パイナップル	さつま芋ドーナツ 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 さつま芋
	5 金	ご飯 照り焼きチキン 南瓜サラダ ゆし豆腐	白米 鶏肉 コーン 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ ゆし豆腐 ねぎ	ヨーグルトあえ	ピザトースト 牛乳 食パン ピーマン 玉ねぎ マヨネーズ チーズ	20 土		生姜焼き丼 胡瓜とちくわの和え物 ワカメのみそ汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ちくわ 人参 野菜ドレ ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ 
	6 土	チャーハン 春雨サラダ 肉団子スープ	白米 ウインナー 人参 玉ねぎ 小松菜 春雨 胡瓜 コーン カニ棒 野菜ドレ 肉団子 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	りんご	お楽しみおやつ 	22 月		ご飯 クラムチャウダー チキンナゲット 野菜サラダ	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ Gピース 豆乳 チキンナゲット レタス 胡瓜 トマト 野菜ドレ	りんご	南瓜ケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 南瓜 ホットケーキミックス
	8 月	シンデレラカレー コールスローサラダ コンソメスープ	白米 豚ミンチ 豚レバー 玉ねぎ じゃが芋 Gピース キャベツ 卵 胡瓜 トマト シーザードレ 玉ねぎ 人参 パセリ	オレンジ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 コーン チーズ	24 水		三枚肉そば 切干大根のごまみそあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 沖縄そば ねぎ かまぼこ 紅ショウガ 切干大根 人参 胡瓜 みそ 金時豆 砂糖 黒糖	オレンジ	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭
	9 火	お弁当会 & お誕生会 	梅雨の時期はお弁当作りも衛生面に要注意です。 ハムやちくわ、かまぼこなどは非加熱でも食べられる食品ですが、必ず火を 通してから入れるようにしましょう。			25 木		麦ご飯 魚のカレームニエル ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁	白米 押し麦 白身魚 トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 豚肉 冬瓜 アーサ ねぎ	グレープ フルーツ	とうもろこし チーズ 牛乳
	10 水	中華ラーメン 豆腐ディップ ポテトフライ	ラーメン 豚肉 キャベツ もやし 人参 たらこ 胡瓜 木綿豆腐 ツナ缶 マヨネーズ じゃが芋	バナナ	青菜しらすおにぎり 牛乳 白米 しらす 青菜	26 金		ご飯 豚カツ もやしの和え物 ゆし豆腐	白米 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 ブロッコリー もやし ツナ缶 人参 青しそ 青しそドレ ゆし豆腐 ねぎ	ぶどう	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ きなこ コーンフレーク ごま オートミール
	11 木	ご飯 ユウリンチー ナムル じゃが芋のみそ汁	白米 鶏肉 長ネギ 小松菜 もやし カニ棒 じゃが芋 人参 ねぎ みそ	オレンジ	フレンチトースト 牛乳 食パン 卵 砂糖 牛乳	27 土		カレーピラフ ブロッコリーサラダ 中華スープ	白米 ベーコン 玉ねぎ コーン Gピース ブロッコリー 人参 ゴマドレ 白菜 しめじ ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 
	12 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ アーサ汁	白米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ ひじき ブロッコリー 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ アーサ 白菜 ねぎ	りんご	もずくヒラヤーチー 牛乳 もずく 長芋 卵 小麦粉 ねぎ 油 ソース	29 月		ご飯 さんまの蒲焼 卵の花 ソーメン汁	白米 さんま トマト おから ちくわ 椎茸 もやし 人参 ソーメン ねぎ	パイナップル	ふかし芋 牛乳 さつま芋
	13 土	炊き込みご飯 ホウレン草の和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 ひじき 小松菜 ホウレン草 人参 ちくわ 鶏肉 冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 	30 火		麦ご飯 カラフル麻婆豆腐 ごぼうサラダ すまし汁	白米 押し麦 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 胡瓜 卵 人参 ゴマドレ ワカメ 大根 ねぎ	オレンジ	パースディケーキ 野菜ジュース ケーキ
	15 月	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き キャベツの昆布あえ みそ汁	白米 鶏肉 粉チーズ カレー粉 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 厚揚げ 白菜 ねぎ みそ	ぶどう	ちんぴん 牛乳 小麦粉 砂糖 黒糖 ベーキングパウダー 油						



※ 23日(火)は慰霊の日でお休みです。  
 ※ 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










# 6月 離乳食 献立表



つぼみっ子保育園 栄養士照屋恵美

令和2年

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	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(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	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(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
1 月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁		16 火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁	
	中期	全粥 豆腐チャンプルーつぶし煮 南瓜の煮物 うどん汁 果物	バナナ		中期	納豆全粥 魚の野菜つぶし煮 キャベツのつぶしあえ 冬瓜のみそ汁 果物	ふかし芋
	後期	軟飯 豆腐チャンプルー煮 南瓜の煮物 うどん汁 果物	バナナパンケーキ		後期	納豆軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁 果物	ふかし芋
2 火	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 和え物マッシュ 大根スープ 果汁		17 水	初期	つぶし粥 魚のトマト煮 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	
	中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし和え物 大根スープ 果物	南瓜ペースト		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 麩チャンプルーつぶし煮 すまし汁 果物	パン粥
	後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根スープ 果物	南瓜おやき		後期	軟飯 魚のトマト煮 麩チャンプルー すまし汁 果物	ジャムパン
3 水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 小松菜スープ 果汁		18 木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	
	中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶしサラダ 小松菜スープ 果物	おじや		中期	全粥 鮭の野菜つぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	ヨーグルト
	後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ 小松菜スープ 果物	おじや		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 豆腐のみそ汁 果物	ヨーグルト
4 木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 白菜スープ 果汁		19 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 大根スープ 果汁	
	中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ		中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 南瓜の煮物 大根スープ 果物	ふかし芋
	後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 大根スープ 果物	ふかし芋
5 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ オニオンスープ 果汁		20 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト すまし汁 果汁	お楽しみおやつ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 ヨーグルトあえ	パン粥		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 胡瓜のおろしあえ すまし汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 ヨーグルトあえ	チーズパン		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 胡瓜の和え物 すまし汁 果物	
6 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 胡瓜のおろしあえ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ	22 月	初期	つぶし粥 ホワイトシチューマッシュ トマトペースト すまし汁 果汁	
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 白菜スープ 果物			中期	全粥 つぶしホワイトシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物	南瓜マッシュ
	後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物 白菜スープ 果物			後期	軟飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ すまし汁 果物	南瓜パンケーキ
8 月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト サラダマッシュ オニオンスープ 果汁		24 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	
	中期	全粥 ささみと野菜のミルクつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物	ヨーグルト		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 煮込みうどん汁 果物	鮭おじや
	後期	軟飯 ささみと野菜のミルク煮 コールスローサラダ オニオンスープ 果物	ヨーグルトパンケーキ		後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 和え物 煮込みうどん汁 果物	鮭おじや
9 火	 お弁当会 			25 木	初期	つぶし粥 魚のトマト煮 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁	
10 水	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁		26 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし白和え つぶしソーメン汁 果物	おじや		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 人参いり煮 ゆし豆腐 果物	おじや
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 白和え ソーメン汁 果物	おじや		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 もやしの和え物 ゆし豆腐 果物	おじや
11 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜ペースト 人参スープ 果汁		27 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ
	中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 小松菜のつぶしあえ みそ汁 果物	パン粥		中期	全粥 ささみのつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜スープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の和え物 みそ汁 果物	ジャムパン		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ブロッコリーサラダ 白菜スープ 果物	
12 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 果汁		29 月	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁	
	中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 果物	おじや		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋の煮物 ソーメン汁 果物	ふかし芋
	後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 果物	おじや		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 ソーメン汁 果物	ふかし芋
13 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 野菜スープ 果汁	お楽しみおやつ	30 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 大根スープ汁 果汁	
	中期	全粥 ささみのつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 冬瓜のすまし汁 果物			中期	全粥 マーボー豆腐 胡瓜のつぶしあえ すまし汁 果物	ヨーグルトあえ
	後期	軟飯 ささみの煮物 ほうれん草の和え物 冬瓜のすまし汁 果物			後期	軟飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 すまし汁 果物	ヨーグルトパンケーキ
15 月	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツの和え物マッシュ 白菜スープ 果汁				※ 23日(火)は慰霊の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。	
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 白菜スープ 果物	南瓜ペースト				
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 白菜スープ 果物	南瓜おやき				