

# 6月 幼児食 献立表

つぼみっ子保育園  
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			
			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)				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	水	オレンジ	ご飯	白米		16	木	バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米		
			サバのノルウェー風	サバ	トマト			魚の和風マヨ焼き	白身魚	マヨネーズ	長ネギ 福神漬 トマト	
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき 玉ねぎ 人参 グリンピース			麩チャンプルー	豚肉 卵	車麩	もやし 人参 小松菜	
			みそ汁		白菜 しめじ ねぎ			ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ねぎ	
	午後おやつ		お好み焼き	卵 ツナ缶	お好み焼きMIX		午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX		
			牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
2	木	パイナップル	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	17	金	パイナップル	麦ご飯	白米 押し麦		
			フレンチサラダ					魚フライタルタルソース	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	
			ワカメスープ	ワカメ				かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
								大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ	
	午後おやつ		じゃこ天おにぎり	しらす	白米 天かす		午後おやつ	クリームチーズパン	クリームチーズ チーズ	食パン 砂糖		
			牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
3	金	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	18	土	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉			ブロッコリー			胡瓜 人参	
			人参しりしり	ツナ缶 卵				胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		玉ねぎ ねぎ	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐				ワカメのみそ汁	ワカメ			
	午後おやつ		ジャムパン		食パン ジャム バター		午後おやつ	お楽しみおやつ				
			牛乳	牛乳								
4	土	バナナ	ご飯		白米	20	月	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース
			ドライカレー	豚ミンチ				玉ねぎ 人参 ピーマン コーン			コールスローサラダ	卵
			野菜サラダ	ツナ缶				コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ	
	午後おやつ		お楽しみおやつ					午後おやつ	ココアブラウニー	卵 ココア 牛乳	油 小麦粉 砂糖	
								牛乳	牛乳			
6	月	オレンジ	三色丼	豚ミンチ 卵	白米	21	火	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
			もずく酢	もずく				玉ねぎ 小松菜			魚のカレームニエル	白身魚
			大根のみそ汁					ゴーヤーチャンプルー	豚肉 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参	
								大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ	
	午後おやつ		りんごケーキ	卵 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖		午後おやつ	ゼリー		ゼリー		
			牛乳	牛乳				鉄分ウエハース		鉄分ウエハース		
7	火	りんご	麦ご飯		白米 押し麦	22	水	グレープ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ
			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ			ブロッコリー			クレープイリチー	刻み昆布 ベーコン
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき			カリカリ胡瓜			胡瓜	
			なめこ汁	絹豆腐								
	午後おやつ		もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉 砂糖		午後おやつ	ジュシーおにぎり	ツナ缶 ひじき	白米	人参 ねぎ	
			牛乳	牛乳				焼きししゃも	ししゃも			
8	水	バナナ	パン		パン	24	金	オレンジ	ご飯		白米	
			クラムチャウダー	ベーコン アサリ	じゃが芋			玉ねぎ 人参 グリンピース			ユースリンチー	鶏肉
			チキンナゲット	チキンナゲット				ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	
			野菜サラダ					ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ	
	午後おやつ		いなり寿司	いなりの皮	白米		午後おやつ	ラスク		食パン バター 砂糖		
			お茶					牛乳	牛乳			
9	木	パイナップル	玄米ご飯		白米 玄米	25	土	バナナ	豆腐そぼろ丼	豚ミンチ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ
			さんまのかば焼き	さんま				トマト			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ
			豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐				大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ	
			すまし汁	ワカメ								
	午後おやつ		スイートポテト	牛乳	さつま芋 バター ジャム		午後おやつ	お楽しみおやつ				
			牛乳	牛乳								
10	金	りんご	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	27	月	オレンジ	ご飯		白米	
			ミートボール	豚ミンチ				玉ねぎ 人参 ブロッコリー			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ			マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	みかん缶 人参 胡瓜	
			春雨のみそ汁		春雨			すまし汁	アーサ		大根 ねぎ	
	午後おやつ		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ みかん缶		午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋		
			ビスケット		ビスケット			牛乳	牛乳			
11	土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	28	火	りんご	ご飯		白米	
			ほうれん草の和え物	ちくわ				ほうれん草 人参			魚のオレンジ揚げ	白身魚
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく			切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 いら	
								ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
	午後おやつ		お楽しみおやつ					午後おやつ	パースディケーキ		ケーキMIX	
								野菜ジュース			野菜ジュース	
13	月	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	29	水	パイナップル	カレーうどん	豚肉	うどん	玉ねぎ 人参 ほうれん草
			豚肉のみそ漬焼き	豚肉				玉ねぎ いんげん			胡瓜の和え物	ちくわ
			キャベツの和え物	ハム				ポテトフライ			フライドポテト	
			ソーメン汁		ソーメン							
	午後おやつ		チーズサブレ	卵 粉チーズ	ケーキMIX バター 砂糖		午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米		
			牛乳	牛乳				カットコーン			カットコーン	
14	火	お弁当				30	木	バナナ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
										ピザ風ハンバーグ	合挽 チーズ 牛乳	パン粉 マヨネーズ
								春雨サラダ	ハム	春雨	白菜 胡瓜	
								ワカメスープ	ワカメ		えのき茸 ねぎ	
	午後おやつ						午後おやつ	揚げパン	きなこ	パン 砂糖		
								牛乳	牛乳			
15	水	グレープ	ご飯		白米	31	木	パイナップル	カレーうどん	豚肉	うどん	玉ねぎ 人参 ほうれん草
			チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉				ブロッコリー			胡瓜の和え物	ちくわ
			スパソテー	ウインナー	スパゲティ			ポテトフライ			フライドポテト	
			コンソメスープ									
	午後おやつ		チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX バター チョコ		午後おやつ	お楽しみおやつ				
			牛乳	牛乳								

※ 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します。  
 ※ 23日(木) 魁皇の日でお休みです。





# 6月 離乳食 献立表



令和4年

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (3回食から)	※
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 白菜スープ 果物	トマトおじや 野菜スープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物		
2	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 人参ペースト オニオンスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 サラダ オニオンスープ 果物		
3	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参煮マッシュ すましスープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 人参しりしり ゆし豆腐 果物		
4	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 果汁	お楽しみ おやつ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物		
6	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 南瓜煮物マッシュ 大根のすまし汁 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物		
7	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすまし汁 果汁	鶏粥 さつま芋スティック	
		中期	全粥 魚つぶし煮 つぶし野菜煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ひじき炒め煮 豆腐のみそ汁 果物		
8	水	初期	つぶし粥 シチューマッシュ トマトペースト すましスープ 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁 果物		
9	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし野菜チャンプルー煮 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 野菜チャンプルー煮 すまし汁 果物		
10	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物		
11	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 大根スープ 果汁	お楽しみ おやつ	
		中期	全粥 ささみのつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物		
13	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ すましスープ 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 キャベツの和え物 ソーメン汁 果物		
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	バナナ パンケーキ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
15	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜煮マッシュ キャベツスープ 果汁	鶏おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 スパゲティつぶし煮 キャベツスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 スパゲティ柔らか煮 キャベツスープ 果物		
16	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すまし汁 果汁	鶏トマトおじや 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 麩チャンプルー煮 みそ汁 果物		
17	金	初期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 和え物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物		
18	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁	お楽しみ おやつ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ すまし汁 果物		
20	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ サラダマッシュ 南瓜スープ 果物	南瓜粥 胡瓜スティック	
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 コールスローサラダ 南瓜スープ 果物		
21	火	初期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 和え物マッシュ 大根スープ 果汁	チーズパンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参しりしり煮 大根のみそ汁 果物		
22	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	さつま芋粥 オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 煮込みうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん汁 果物		
24	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁 果物		
25	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	お楽しみ おやつ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物		
27	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜サラダ すまし汁 果物		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜煮物 すまし汁 果物		
28	火	初期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 切干大根あえマッシュ オニオンスープ 果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし切干大根煮 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 切干大根煮 ワカメのみそ汁 果物		
29	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみのトマト煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物		
30	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏おじや 白菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。