６月　幼　児　食　献　立　表

令和5年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

つぼみっ子保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	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	木	オレンジ	ご飯		白米	
			サバのノルウェー風	サバ		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
			みそ汁			白菜　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	お好み焼き	卵　ツナ缶	お好み焼きMIX	キャベツ　人参　ねぎ
			牛乳	牛乳		
2	金	パイン	ひじきミートスパゲティ	ひじき　合挽	スパゲティ	玉ねぎ　ピーマン　人参　トマト
			フレンチサラダ			レタス　胡瓜　りんご　コーン
			ワカメすまし汁	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	じゃこ天おにぎり	しらす	白米　天かす	
			ヤクルトジョア	ジョア		
3	土	バナナ	ご飯		白米	
			ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		人参　胡瓜
			コンソメスープ		じゃが芋	玉ねぎ　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
5	月	ヨーグルトあえ	鶏そぼろ丼	鶏ミンチ　卵	白米	玉ねぎ　コーン　絹さや
			紅芋ごま団子		紅芋ごま団子	
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	トマトチーズ蒸しパン	チーズ	小麦粉　砂糖　BP	トマトジュース
			牛乳	牛乳		
6	火	オレンジ	麦ご飯		白米　押し麦	
			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー
			ひじき炒め	ひじき　豚肉	しらたき	人参　にら
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ　ねぎ
		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	
			牛乳	牛乳		
7	水	りんご	パン		パン	
			クラムチャウダー	ベーコン　アサリ　牛乳	じゃが芋	玉ねぎ　人参　グリンピース
			ボイルウインナー	ウインナー		
			野菜サラダ			キャベツ　胡瓜　トマト
		午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米	
			お茶			
8	木	バナナ	玄米ご飯		白米　玄米	
			さんまのかば焼き	さんま		トマト
			豆腐チャンプルー	豚肉　木綿豆腐		もやし　玉ねぎ　人参　にら
			すまし汁	ワカメ		大根
		午後おやつ	スイートポテト	牛乳	さつま芋　バター　ジャム　砂糖	
			牛乳	牛乳		
9	金	オレンジ	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			タンドリーチキン	鶏肉　ヨーグルト	さつま芋	
			ゴーヤーチャンプルー	ポーク　卵		ゴーヤー　玉ねぎ　人参
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ちんぴん		小麦粉　黒糖　砂糖　BP　油	
			牛乳	牛乳		
10	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
			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			キャベツのみそ汁			キャベツ　人参　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
12	月	りんご	麦ご飯		白米　押し麦	
			レバーの竜田揚げ	豚レバー	じゃが芋　バター	コーン
			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　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター　ケーキMIX　チョコ	
			牛乳	牛乳		
13	火	お弁当会				
14	水	バナナ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			赤魚のおろし煮	赤魚		大根　ねぎ
			クーブイリチー	刻み昆布　豚肉	こんにゃく	人参　にら
			かき玉汁	卵		小松菜
		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	
			牛乳	牛乳		

日	曜日	果物 緑	昼食	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）
15	木	りんご	もちきびご飯		白米　もちきび	
			ミートボール	豚ミンチ		玉ねぎ　人参　ブロッコリー
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			春雨のみそ汁		春雨	白菜　人参　ねぎ
		午後おやつ	ジャムサンド		食パン　バター　ジャム	
			牛乳	牛乳		
16	金	パイン	麦ご飯		白米　押し麦	
			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
			かみかみあえ	サキイカ		人参　胡瓜　キャベツ
			白菜のみそ汁	油揚げ		白菜　ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ　黄桃缶
			クラッカー		クラッカー	
17	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
			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			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			
19	月	りんご	大根チキンカレー	鶏肉	白米　じゃが芋	玉ねぎ　人参　大根　グリンピース
			コールスローサラダ	卵	シーザードレ	キャベツ　胡瓜　トマト
			コンソメスープ			えのき茸　しめじ　人参
		午後おやつ	コーンマヨパン		ケーキMIX　マヨネーズ	コーン　パセリ
			牛乳	牛乳		
20	火	バナナ	ご飯		白米	
			鮭の天ぷら	鮭	てんぷら粉	トマト
			切干大根イリチー	豚肉　厚揚げ		切干大根　人参　にら
			白菜のみそ汁			白菜　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
21	水	グレープフルーツ	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			冷奴	絹豆腐		トマト
			南瓜の煮物			南瓜
		午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
			胡瓜スティック			胡瓜
22	木	オレンジ	ご飯		白米	
			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー
			ビーンズサラダ	キドニービーンズ　大豆	胡麻ドレ	胡瓜　コーン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト　卵	ケーキMIX　砂糖　バター	りんご
			牛乳	牛乳		
24	土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草　人参
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根　人参　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
26	月	オレンジ	麦ご飯		白米　押し麦	
			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ　木綿豆腐		玉ねぎ　人参　ピーマン
			マカロニサラダ		マカロニ　マヨネーズ	みかん缶　人参　胡瓜
			大根のすまし汁			大根　椎茸　ねぎ
		午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
27	火	りんご	玄米ご飯		白米　玄米	
			サバのゆかり焼き	サバ		トマト
			もずく酢	もずく		胡瓜
			イナムドゥチ	油揚げ　豚肉　かまぼこ	こんにゃく	大根　ねぎ
		午後おやつ	サーターアンダギー	卵	砂糖　小麦粉　BP	
			牛乳	牛乳		
28	水	パイン	肉うどん	豚肉　かまぼこ	うどん	玉ねぎ　長ネギ
			小松菜の白和え	ツナ缶　木綿豆腐	胡麻ドレ	小松菜　人参
			ポテトフライ		フライドポテト	
		午後おやつ	青菜しらすおにぎり	しらす	白米	青菜
			カットコーン			カットコーン
29	木	グレープフルーツ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			魚の香味ごま焼き	白身魚		トマト
			ブロッコリーソテー	ウインナー		ブロッコリー　人参　玉ねぎ
			アーサのすまし汁	アーサ　絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ツナサンド	ツナ缶	食パン　バター　マヨネーズ	玉ねぎ
			牛乳	牛乳		
30	金	オレンジ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			豚肉のみそダレ焼き	豚肉		玉ねぎ　いんげん
			キャベツの和え物	ひじき　ハム		キャベツ　胡瓜
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	みかんゼリー		アガー	オレンジジュース　みかん缶
			せんべい		せんべい	

※　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（金）慰霊の日でお休みです。

6月　離乳食　献立表

令和5年　　つぼみっ子保育園

日	曜日			おやつ（3回食から）
		初期（ごっくん期）5～6ヶ月　ヨーグルト状（ペースト） 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	木	初期	つぶし粥　魚のすり流し　じゃが芋ペースト　白菜スープ　果汁	トマトおじや 野菜スープ
		中期	全粥　魚のつぶし野菜煮　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	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　オニオンスープ　果汁	しらす南瓜おじや じゃが芋スティック
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　オニオンスープ　果物	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ポテトサラダ　オニオンスープ　果物	
3	土	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　豆腐のすり流し　じゃが芋スープ　果汁	お楽しみ おやつ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　じゃが芋スープ　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　豆腐のいり煮　じゃが芋スープ　果物	
5	月	初期	つぶし粥　豆腐の野菜すり流し　南瓜ペースト　大根スープ　果汁	トマト蒸しパン
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　大根のすまし汁　ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜の煮物　大根のすまし汁　ヨーグルトあえ	
6	火	初期	つぶし粥　白身魚のすり流し　野菜ペースト　豆腐のすり流し汁　果汁	鶏粥 さつま芋スティック
		中期	全粥　鮭の野菜つぶし煮　野菜つぶし煮　豆腐のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　鮭の野菜煮　野菜の煮物　豆腐のみそ汁　果物	
7	水	初期	つぶし粥　シチューマッシュ　野菜サラダペースト　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	
8	木	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　豆腐のすり流し　大根スープ　果汁	おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　魚とトマトのつぶし煮　豆腐のつぶし煮　すまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚のトマト煮　豆腐のいり煮　すまし汁　果物	
9	金	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　人参ペースト　すましスープ　果汁	さつま芋パンケーキ
		中期	全粥　鶏肉の野菜のつぶし煮　人参つぶし煮　ゆし豆腐　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　人参しりしり煮　ゆし豆腐　果物	
10	土	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　人参ペースト　キャベツスープ　果汁	お楽しみ おやつ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　胡瓜のつぶし和え　キャベツのみそ汁　果物	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　胡瓜の和え物　キャベツのみそ汁　果物	
12	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　白菜サラダマッシュ　オニオンスープ　果汁	ささみおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　白菜つぶしサラダ　オニオンスープ　果物	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　白菜サラダ　オニオンスープ　果物	
13	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　魚と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　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	
14	水	初期	つぶし粥　魚のすり流し　さつま芋マッシュ　豆腐のすり流し汁　果汁	鶏トマトおじや 小松菜スープ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　豆腐のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚の煮つけ　さつま芋の煮物　豆腐のみそ汁　果物	
15	木	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	南瓜サンド
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　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	
16	金	初期	つぶし粥　魚のすり流し　和え物マッシュ　白菜スープ　果汁	ヨーグルトあえ
		中期	全粥　魚のミルクつぶし煮　つぶし和え物　白菜のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　和え物　白菜のみそ汁　果物	
17	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ポテトサラダペースト　オニオンスープ　果汁	お楽しみ おやつ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　ポテトサラダマッシュ　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	
19	月	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	南瓜粥 胡瓜スティック
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　キャベツのつぶしサラダ　大根スープ　果物	
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　キャベツサラダ　大根スープ　果物	
20	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　切干大根ペースト　白菜スープ　果汁	バナナ パンケーキ
		中期	全粥　魚のつぶしミルク煮　切干大根つぶし煮　白菜のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　切干大根煮　白菜のみそ汁　果物	
21	水	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	鶏粥 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　煮込みうどん汁　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜の煮物　煮込みうどん汁　果物	
22	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツペースト　すましスープ　果汁	りんご パンケーキ
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　つぶしビーンズサラダ　ゆし豆腐　果物	
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　ビーンズサラダ　ゆし豆腐　果物	
24	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ほうれん草の和え物マッシュ　大根スープ　果汁	お楽しみ おやつ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　ほうれん草のつぶし和え　大根のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　ほうれん草の和え物　大根のすまし汁　果物	
26	月	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　南瓜ペースト　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　南瓜の煮物　すまし汁　果物	
		後期	軟飯　マーボー豆腐　南瓜の煮物　すまし汁　果物	
27	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　大根スープ　果汁	りんご パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　さつま芋の煮物　大根のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　さつま芋の煮物　大根のみそ汁　果物	
28	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　小松菜の白和えマッシュ　すましスープ　果汁	南瓜おやき
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　小松菜のつぶし白和え　つぶしうどん汁　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　小松菜の白和え　うどん汁　果物	
29	木	初期	つぶし粥　魚のすり流し　ブロッコリーペースト　豆腐のすり流し汁　果汁	トマトおじや 白菜スープ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　ブロッコリーのつぶし煮　豆腐のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚の煮物　ブロッコリーの柔らか煮　豆腐のすまし汁　果物	
30	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　キャベツ和えマッシュ　すましスープ　果汁	オレンジ パンケーキ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　キャベツのつぶし和え　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	

※　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。

※ 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。