



# 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6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

| 日曜日  | 果物           | 昼食   | おもな食材(食品)              |                 |  | 日曜日  | 果物               | 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 土  | バナナ          | 肉豆腐丼<br>胡瓜とちくわの和え物<br>みそ汁                    | 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ<br>ワカメ   | 白米              | 玉ねぎ エノキ ねぎ                               | 17 月 | りんご              | もちきびご飯<br>ミートボール<br>南瓜サラダ<br>春雨のみそ汁    | 豚ミンチ<br>卵 チーズ<br>マヨネーズ<br>春雨 | 白米 もちきび<br>玉ねぎ 人参 ブロccoli<br>南瓜 レーズン<br>しめじ 人参 長ねぎ |             |
|      | 午後おやつ        | お楽しみおやつ                                      |                        |                 | 午後おやつ                                    |      | チョコチップスコーン<br>牛乳 | 牛乳<br>バター ケーキMIX チョコ                   |                              |  |             |
| 3 月  | オレンジ         | ひじきミートスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>ワカメスープ             | ひじき 合挽<br>ワカメ          | スパゲティ           | 玉ねぎ ビーマン 人参 トマト<br>レタス 胡瓜 りんご コーン<br>長ネギ | 18 火 | パイン              | 麦ご飯<br>魚フライタルタルソース<br>かみかみあえ<br>大根のみそ汁 | 白身魚 卵<br>サキイカ<br>油揚げ         | 白米 押し麦<br>パン粉 小麦粉 マヨネーズ<br>人参 胡瓜 キャベツ<br>大根 ねぎ     |             |
|      | 午後おやつ        | ねぎゴマおにぎり<br>カットコーン                           |                        | 白米<br>カットコーン    | ねぎ<br>ねぎ                                 |      | 午後おやつ            | ソフールヨーグルト<br>クラッカー                     | ヨーグルト<br>クラッカー               |  |             |
| 4 火  | バナナ          | 玄米ご飯<br>サバのノルウェー風<br>豆腐チャンプルー<br>みそ汁         | サバ<br>豚肉 木綿豆腐          | 白米 玄米           | トマト<br>もやし 人参 なら<br>大根 しめじ ねぎ            | 19 水 | オレンジ             | 三枚肉そば<br>大根のごまあえ<br>金時豆の甘煮             | 三枚肉 かまぼこ<br>沖繩そば<br>金時豆      | ねぎ<br>大根 胡瓜 人参<br>砂糖 黒糖                            |             |
|      | 午後おやつ        | もちもちどら焼き<br>牛乳                               | 小倉あん<br>牛乳             | ケーキMIX 白玉粉 砂糖   |  |      | 午後おやつ            | 油みそおにぎり<br>小魚                          | ツナ缶<br>小魚                    | 白米   |             |
| 5 水  | パイン          | ご飯<br>ポテトミート焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>卵スープ          | 合挽 チーズ<br>ツナ缶<br>卵     | 白米              | じゃが芋 マヨネーズ<br>玉ねぎ セロリ<br>ブロッコリー 人参<br>ねぎ | 20 木 | バナナ              | 大根チキンカレー<br>コールスローサラダ<br>きのこスープ        | 鶏肉<br>卵                      | 白米 じゃが芋<br>マヨネーズ<br>キャベツ 胡瓜 りんご<br>えのき茸 しめじ 人参     |             |
|      | 午後おやつ        | 野菜かりんとう<br>バナナ 牛乳                            | 牛乳                     | かりんとう           | バナナ                                      |      | 午後おやつ            | ちんぴん<br>牛乳                             | 牛乳                           | 小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油                                     |             |
| 6 木  | りんご          | ご飯<br>鮭の天ぷら<br>切干大根イリチー<br>小松菜のみそ汁           | 鮭<br>豚肉 厚揚げ            | 白米              | てんぷら粉<br>トマト<br>切干大根 人参 なら<br>小松菜 人参 えのき | 21 金 | りんご              | 玄米ご飯<br>サバのゆかり焼き<br>もずく酢<br>イナムドウチ     | サバ<br>もずく<br>豚肉 かまぼこ         | 白米 玄米<br>ブロッコリー<br>胡瓜<br>人参 椎茸 ねぎ                  |             |
|      | 午後おやつ        | オレンジゼリー<br>せんべい                              |                        | ゼリー<br>せんべい     |  |      | 午後おやつ            | サーターアングギー<br>牛乳                        | 卵<br>牛乳                      | 砂糖 小麦粉 BP  |             |
| 7 金  | オレンジ         | ふりかけご飯<br>チキンのマーマレード焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>ゆし豆腐 | 鶏肉<br>ポーク 卵<br>ゆし豆腐    | 白米 ふりかけ         | トマト<br>ゴーヤー 玉ねぎ 人参<br>ねぎ                 | 22 土 | パイン              | 豚すき焼き丼<br>胡瓜の和え物<br>大根のみそ汁             | 豚肉<br>ツナ缶<br>油揚げ             | 白米 しらたき<br>胡瓜 人参<br>大根 ねぎ                          |             |
|      | 午後おやつ        | レモンスコーン<br>牛乳                                | 牛乳                     | バター 小麦粉 砂糖 BP   | レモン                                      |      | 午後おやつ            | お楽しみおやつ                                |                              |  |             |
| 8 土  | ピーチ缶         | 炊き込みご飯<br>ほうれん草の和え物<br>鶏汁                    | ツナ缶 ひじき<br>ちくわ<br>鶏肉   | 白米              | 人参 なら<br>ほうれん草 人参<br>大根 人参 ねぎ            | 24 月 | ヨーグルト<br>あえ      | パン<br>ホワイトシチュー<br>野菜サラダ<br>ポイルウインナー    | 鶏肉 牛乳<br>じゃが芋<br>ウインナー       | パン<br>じゃが芋<br>レタス 胡瓜 トマト                           |             |
|      | 午後おやつ        | お楽しみおやつ                                      |                        |                 |  |      | 午後おやつ            | いなり寿司<br>お茶                            | いなりの皮                        | 白米   |             |
| 10 月 | パイン          | 雑穀米ご飯<br>赤魚のおろし煮<br>クービーイリチー<br>じゃが芋のみそ汁     | 赤魚<br>刻み昆布 豚肉          | 白米 雑穀米          | 大根 ねぎ<br>人参 なら<br>じゃが芋<br>玉ねぎ ねぎ         | 25 火 | オレンジ             | ガバオライス風<br>マカロニサラダ<br>コーン卵スープ          | 鶏ミンチ<br>マカロニ<br>卵            | 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン<br>みかん缶 人参 胡瓜<br>コーン ねぎ             |             |
|      | 午後おやつ        | チーズサブ<br>牛乳                                  | 卵 粉チーズ<br>牛乳           | ケーキMIX バター 砂糖   |  |      | 午後おやつ            | パースディケーキ<br>野菜ジュース                     |                              | ケーキ<br>野菜ジュース                                      |             |
| 11 火 | お弁当会         |  |                        |                 |  | 26 水 | バナナ              | ご飯<br>さんまのかば焼き<br>人参しりしり<br>豆腐のみそ汁     | さんま<br>卵 ウインナー<br>木綿豆腐       | 白米<br>トマト<br>人参 玉ねぎ なら<br>小松菜                      |             |
|      | 午後おやつ        |  |                        |                 |  |      | 午後おやつ            | チーズちぢみ<br>ヤクルトジョア                      | チーズ<br>ジョア                   | てんぷら粉  | もやし 小松菜     |
| 12 水 | りんご          | 麦ご飯<br>レバーの竜田揚げ<br>春雨サラダ<br>ワカメスープ           | 豚レバー<br>ハム<br>ワカメ      | 白米 押し麦          | コーン<br>人参 胡瓜<br>玉ねぎ しめじ                  | 27 木 | パイン              | もちきびご飯<br>豚肉の南蛮漬け<br>南瓜の煮物<br>ゆし豆腐     | 豚肉<br>ゆし豆腐                   | 白米 もちきび<br>玉ねぎ 人参 ビーマン<br>南瓜<br>ねぎ                 |             |
|      | 午後おやつ        | スイートポテト<br>牛乳                                | 牛乳                     | さつま芋 バター 砂糖 ジャム |  |      | 午後おやつ            | ツナサンド<br>牛乳                            | ツナ缶<br>牛乳                    | 食パン バター マヨネーズ                                      | 玉ねぎ         |
| 13 木 | グレープ<br>フルーツ | ご飯<br>魚の香味ごま焼き<br>肉じゃが<br>もずくのみそ汁            | 白身魚<br>豚肉<br>もずく       | 白米              | トマト<br>玉ねぎ 人参 グリンピース<br>長ネギ              | 28 金 | りんご              | 麦ご飯<br>鮭のオーロラソース焼<br>ひじき炒め<br>キャベツのみそ汁 | 鮭<br>ひじき 豚肉<br>油揚げ           | 白米 押し麦<br>マヨネーズ<br>しらたき<br>キャベツ ねぎ                 |             |
|      | 午後おやつ        | りんごサワーケーキ<br>牛乳                              | ヨーグルト 卵<br>牛乳          | ケーキMIX 砂糖 バター   | りんご                                      |      | 午後おやつ            | 大先輩<br>牛乳                              | 牛乳                           | さつま芋 砂糖 ごま   |             |
| 14 金 | オレンジ         | もちきびご飯<br>唐揚げチキン<br>小松菜の白和え<br>ソーメン汁         | 鶏肉<br>ツナ缶 木綿豆腐<br>ソーメン | 白米 もちきび         | ブロッコリー<br>小松菜 人参<br>ねぎ                   | 29 土 | ピーチ缶             | じゅーしー<br>ワカメの和え物<br>豚汁                 | ツナ缶 ひじき<br>ワカメ ちくわ<br>豚肉     | 白米<br>人参 なら<br>胡瓜<br>大根 人参 ねぎ                      |             |
|      | 午後おやつ        | ジャムパン<br>牛乳                                  | 牛乳                     | 食パン バター ジャム     |  |      | 午後おやつ            | お楽しみおやつ                                |                              |  |             |
| 15 土 | バナナ          | 小松菜チャーハン<br>サラダ<br>豆腐のみそ汁                    | ウインナー<br>ツナ缶<br>木綿豆腐   | 白米              | 玉ねぎ コーン 小松菜<br>胡瓜 トマト<br>えのき茸 ねぎ         | 30 日 | お楽しみおやつ          |  |                              |  |             |
|      | 午後おやつ        | お楽しみおやつ                                      |                        |                 |  |      |                  |  |                              |  |             |



※ 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。



# 6月 離乳食 献立表



令和6年

つぼみっ子保育園

| 日  | 曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月<br>中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月<br>後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 | ヨーグルト状(ペースト)<br>豆腐の固さ(マッシュ)<br>バナナの固さ(柔らかく刻む) | 果物      | おやつ<br>(3回食から)    | ※<br>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。 |
|----|----|--|---|---------|-------------------|---|
| 1  | 土  | 初期   | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ                | バナナ果汁   | お楽しみ<br>おやつ       |   |
|    |    | 中期   | 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 みそ汁                     | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 みそ汁                           |         |                   |   |
| 3  | 月  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト 豆腐サラダマッシュ オニオンスープ                 | オレンジ果汁  | 鶏おじや<br>豆腐のすまし汁   |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ オニオンスープ                | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐サラダ オニオンスープ                       |         |                   |   |
| 4  | 火  | 初期   | つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ                 | バナナ果汁   | トマトおじや<br>野菜スープ   |   |
|    |    | 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                    | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁                          |         |                   |   |
| 5  | 水  | 初期   | つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ           | オレンジ果汁  | ササミおじや<br>じゃが芋スープ |   |
|    |    | 中期   | 全粥 ササミのつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ              | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ                   |         |                   |   |
| 6  | 木  | 初期   | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐ペースト 小松菜スープ                 | りんご果汁   | おじや<br>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 小松菜のみそ汁                 | 煮りんご    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚のトマト煮 豆腐いり煮 小松菜のみそ汁                       |         |                   |   |
| 7  | 金  | 初期   | つぶし粥 さつま芋マッシュ 人参ペースト すましスープ                   | オレンジ果汁  | さつま芋パンケーキ         |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐                     | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鶏肉の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐                        |         |                   |   |
| 8  | 土  | 初期   | つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ               | バナナ果汁   | お楽しみ<br>おやつ       |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁                 | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁                     |         |                   |   |
| 10 | 月  | 初期   | つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ                    | バナナ果汁   | 鶏おじや<br>大根スープ     |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁                    | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁                       |         |                   |   |
| 11 | 火  | 初期   | つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁              | バナナ果汁   | バナナパンケーキ          |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁                | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁                      |         |                   |   |
| 12 | 水  | 初期   | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ           | りんご果汁   | ササミおじや<br>豆腐のすまし汁 |   |
|    |    | 中期   | 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ オニオンスープ              | 煮りんご    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋サラダ オニオンスープ                     |         |                   |   |
| 13 | 木  | 初期   | つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁                 | バナナ果汁   | バナナパンケーキ          |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁                   | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁                       |         |                   |   |
| 14 | 金  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト 小松菜和え物マッシュ すましスープ                 | オレンジ果汁  | ツナおじや<br>豆腐のすまし汁  |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁                | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の白和え ソーメン汁                       |         |                   |   |
| 15 | 土  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト 豆腐サラダマッシュ オニオンスープ                 | バナナ果汁   | お楽しみ<br>おやつ       |   |
|    |    | 中期   | 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ オニオンスープ               | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 ササミの野菜煮 豆腐サラダ オニオンスープ                      |         |                   |   |
| 17 | 月  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ                 | りんご果汁   | 南瓜おやき             |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ みそ汁                       | 煮りんご    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ みそ汁                            |         |                   |   |
| 18 | 火  | 初期   | つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ                     | バナナ果汁   | ヨーグルトあえ           |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁                    | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁                          |         |                   |   |
| 19 | 水  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト 大根の和え物マッシュ すましスープ                 | オレンジ果汁  | 鶏粥<br>豆腐のすまし汁     |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 大根つぶしあえ つぶしうどん汁                 | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鶏肉の野菜煮 大根の和え物 煮込みうどん汁                      |         |                   |   |
| 20 | 木  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ                 | バナナ果汁   | ササミ粥<br>じゃが芋スープ   |   |
|    |    | 中期   | 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 大根スープ               | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 ササミの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ                      |         |                   |   |
| 21 | 金  | 初期   | つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ               | りんご果汁   | ササミ粥<br>さつま芋のみそ汁  |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 鶏スープ                    | 煮りんご    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 鶏スープ                         |         |                   |   |
| 22 | 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 大根スープ               | バナナ果汁   | お楽しみ<br>おやつ       |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 大根のみそ汁                 | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁                        |         |                   |   |
| 24 | 月  | 初期   | つぶし粥 シチューすり流し トマトペースト オニオンスープ                 | バナナ果汁   | 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                      | ヨーグルトあえ |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁                            |         |                   |   |
| 25 | 火  | 初期   | つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁             | オレンジ果汁  | 南瓜パンケーキ           |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁                | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁                      |         |                   |   |
| 26 | 水  | 初期   | つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁             | バナナ果汁   | ヒラヤーチー            |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁                | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁                      |         |                   |   |
| 27 | 木  | 初期   | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ                     | オレンジ果汁  | ツナ粥<br>オニオンスープ    |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐                      | オレンジ    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐                          |         |                   |   |
| 28 | 金  | 初期   | つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト キャベツスープ               | りんご果汁   | 鶏おじや<br>オニオンスープ   |   |
|    |    | 中期   | 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 キャベツのみそ汁                 | 煮りんご    |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 鮭の野菜煮 野菜の煮物 キャベツのみそ汁                       |         |                   |   |
| 29 | 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 野菜スープ               | バナナ果汁   | お楽しみ<br>おやつ       |   |
|    |    | 中期   | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 鶏汁                     | バナナ     |                   |   |
|    |    | 後期   | 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁                            |         |                   |   |



※ 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食で対応いたします。

