

6月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

平成30年6月

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 金	ご飯 そうめん汁 鰯のみそ煮 パクチヨイ炒め 白菜のおかか和え フルーツ	たまごサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそさば シーチキン 糸かつお 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 そうめん 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	ねぎ パクチヨイ たまねぎ にんじん しめじ コーン はくさい オレンジ きゅうり
2 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
4 月	ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩 マーガリン	とうがん ねぎ はくさい 長ねぎ パクチヨイ にんじん きゅうり わかめ バナナ
5 火	麦ご飯 みそ汁(油揚げ、なめこ) クーブリイチー ほうれん草の白和え フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	油揚げ みそ 三枚肉 島豆腐 卵 いりこ	米 押麦 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 小麦粉	なめこ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう オレンジ
6 水	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん バナナ
7 木	親子丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりの和え物 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 島豆腐 みそ シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース わかめ きゅうり オレンジ
8 金		クリームパン 小魚 麦茶	いりこ		
9 土	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	鶏肉	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリンピース わかめ きゅうり バナナ
11 月	あわご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン オレンジ
12 火	タコライス みそ汁(豆腐、ねぎ) フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 粉黒糖 ホットケーキ ミックス 三温糖	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ バナナ
13 水	麦ご飯 みそ汁(キャベツ) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 麦茶	みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ	米 押麦 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ さつまいも	キャベツ わかれ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ
14 木	ご飯 ソーキ汁 白身魚照り焼き 塩ごまキャベツ フルーツ	ステック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	白身魚 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 白ごま 小麦粉 三温糖 黒ゴマ	だいこん にんじん 昆布 キャベツ バナナ
15 金	ご飯 ゆし豆腐 焼肉 人参しりしり フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 豚肉 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 食パン	ねぎ にんじん たまねぎ にら オレンジ

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる

●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 土	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり バナナ
18 月	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	冷やし中華麺 冷やし中華たれ ホットケーキ ミックス	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
19 火	あわご飯 中身汁 鮭のピカタ もやしのナムル フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	中身 鮭 卵 金時豆 いりこ	米 もちきび 切りこんにゃく 小麦粉 白ごま 押麦 粉黒糖	ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう にんじん バナナ
20 水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	みそ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 納豆 卵 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 小麦粉	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ かぼちゃ
21 木	麦ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 鶏の唐揚げ風 ゴーヤーチャンブルー 大根の甘酢和え フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 島豆腐 豚肉 卵 シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 片栗粉 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	なめこ わかめ ゴーヤー ^{タマネギ} にんじん もやし だいこん オレンジ きゅうり コーン
22 金	胚芽ロールパン クラムチャウダー 照り焼きチキン マカロニサラダ フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	あさり ペー ^{コン} 牛乳 鶏肉 シーチキン めかじき 卵 いりこ	胚芽ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり バナナ
23 土					
25 月	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めし おにぎり 小魚 麦茶	牛肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ ブロッコリー トマト バナナ
26 火	あわご飯 ゆし豆腐 白身魚のムニエル ボテトサラダ 納豆 フルーツ	ワインナーバイ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 白身魚 卵 納豆 ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 マーガリン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ねぎ にんじん きゅうり りんご オレンジ
27 水	ご飯 きのこスープ ハンバーグ プロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	えのき しめじ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー ^{トマト} コーン オレンジ
28 木	もずく丼 みそ汁(豆腐、なめこ) 塩ごまきゅうり フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 島豆腐 みそ 卵 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 白ごま 食パン マーガリン	もずく にんじん ビーマン コーン なめこ きゅうり バナナ
29 金	赤飯 イナムドゥチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー ^{ガマボコ} 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにゃく 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ
30 土	中華丼 みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	クラッカー 麦茶	豚肉 みそ	米 片栗粉 おつゆ麩	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ わかめ トマト バナナ

●朝ごはんを食べましょう！

・元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。

朝ごはんでエネルギー補給をし、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、排便を促す効果もあります。

子どもたちは体を動かすことが好きなので、朝ごはんをしっかり食べて登園してくるようお願いします*



H30年 6月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1 金	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のとろみかけ 野菜ペースト	お粥、そうめん汁 白身魚のとろみかけ 野菜のツナ和え 白菜のおかか和え	軟飯、そうめん汁 白身魚のみそ煮 パクチョイ炒め 白菜のおかか和え、オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白身魚 玉葱 人参 白菜 そうめん パクチョイ シーチキン コーン しめじ 糸かつお オレンジ		
2 土	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみ入り2色マッシュ 人参のだし煮 バナナ	軟飯、スープ ささみ入り2色マッシュ 人参のだし煮 バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 じゃが芋 人参 南瓜 ささみ		
4 月	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐ハンバーグ きゅうりのツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(冬瓜) すき焼き風煮物 きゅうりのツナ和え ひきわり納豆、バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白菜 人参 冬瓜 豆腐 パクチョイ きゅうり シーチキン ひきわり納豆 牛肉 バナナ		
5 火	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ ほうれん草の白和え さつま芋マッシュ	軟飯、みそ汁(具なし) クーピーリチー ほうれん草の白和え オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 人参 ほうれん草 さつま芋 豆腐 刻み昆布 切干大根 鶏レバー オレンジ		
6 水	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ 大豆の煮物 南瓜マッシュ	軟飯、鶏汁 ひじきの煮物 レバー入り南瓜マッシュ バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 人参 いんげん 冬瓜 南瓜 大豆 鶏肉 ひじき 豚ひき肉 鶏レバー オレンジ		
7 木	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐の煮物 さつま芋マッシュ きゅうりのツナ和え	鶏丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりのツナ和え オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 玉葱 人参 さつま芋 豆腐 きゅうり シーチキン 鶏肉 崩育 グリンピース オレンジ		
8 金	1 回 食		<h2>お弁当会</h2>	
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 じゃが芋 人参 玉葱 ささみ		
9 土	1 回 食	7倍粥 スープ じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみのだし煮 きゅうり バナナ	軟飯、スープ 鶏肉のコンソメ煮 きゅうり・レバースティック バナナ
	2回食			
		<h3>13時まで保育</h3>		
11 月	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ ささみ入りさつま芋マッシュ キャベツツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(南瓜) 豚レバーもやし炒め キャベツツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 南瓜 人参 玉葱 キャベツ ささみ コーン シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ		
12 火	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚とろみかけ 野菜ペースト	お粥、豆腐のスープ 白身魚のトマト煮 野菜のチーズ和え バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐) ひき肉のトマト煮 野菜のチーズ和え バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ トマト 豆腐 ピーマン トマト缶 チーズ バナナ 牛ひき肉		
13 水	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト さつま芋マッシュ	お粥、キャベツスープ 野菜の納豆和え さつま芋マッシュ	軟飯、みそ汁(キャベツ) 豚肉の照り焼き 野菜の納豆和え さつま芋マッシュ、オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 キャベツ トマト 人参 さつま芋 きゅうり ひきわり納豆 バナナ 豚肉 オレンジ		
14 木	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚とろみかけ 野菜ペースト	お粥、スープ 白身魚とろみかけ 野菜のだし煮 バナナ	軟飯、肉汁 白身魚の照り焼き 塩もみキャベツ バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白身魚 大根 人参 キャベツ 豚肉 バナナ		
15 金	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、ゆし豆腐 人参のツナ和え じゃが芋マッシュ	軟飯、ゆし豆腐 焼肉 人参しりしり バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 じゃが芋 人参 玉葱 ゆし豆腐 シーチキン 豚肉 バナナ		

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
 ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
 ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
 ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16 土	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のとろみかけ 野菜ペースト	お粥、スープ 白身魚のトマト煮 きゅうり バナナ	軟飯、キャベツスープ 牛肉のトマト煮 きゅうり・レバースティック バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 カラスガレイ キャベツ 玉葱 人参 カットトマト きゅうり 牛肉 鶏レバー バナナ		
18 月	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、豆腐のスープ ささみ入り2色マッシュ 野菜のチーズ和え バナナ	軟飯、アーサ汁 ささみ入り2色マッシュ 野菜のチーズ和え バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 じゃが芋 南瓜 トマト きゅうり 豆腐 ささみ チーズ バナナ あおさ		
19 火	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のとろみかけ 野菜ペースト	お粥、スープ 鮭のとろみかけ 野菜のだし煮 バナナ	軟飯、スープ 鮭のとろみかけ 野菜のだし煮 バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白身魚 ほうれん草 人参 鮭 バナナ		
20 水	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみ入りマッシュポテト いんげん和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(麺) 煮しめ いんげん和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 人参 大根 いんげん じゃが芋 ささみ ひきわり納豆 厚揚げ 鶏肉 ごぼう オレンジ		
21 木	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の煮物 根菜のだし煮	軟飯、みそ汁(具なし) 鶏肉のとろみかけ ゴーヤーチャンブルー 根菜のだし煮、オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 玉葱 人参 大根 豆腐 鶏肉 ゴーヤー もやし オレンジ		
22 金	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃがいもマッシュ	お粥、スープ ささみハンバーグ サラダ バナナ	軟飯、ミルクスープ 照り焼きチキン マカロニサラダ バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 玉葱 人参 じゃが芋 ささみ きゅうり バナナ 牛乳 鶏肉 シーチキン		
23 土			<h2>慰霊の日</h2>	
25 月	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	ささみうどん 大豆サラダ チーズ バナナ	肉うどん 大豆サラダ チーズ バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 ブロックコリー トマト 人参 うどん ささみ 大豆 シーチキン チーズ バナナ 牛肉 長ネギ		
26 火	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し マッシュポテト	お粥、ゆし豆腐 白身魚のムニエル ポテトサラダ ひきわり納豆	軟飯、ゆし豆腐 白身魚のムニエル ポテトサラダ ひきわり納豆、オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白身魚 人参 じゃが芋 ゆし豆腐 マーガリン きゅうり りんご ひきわり納豆 マカロニ オレンジ		
27 水	1 回 食	7倍粥 スープ 豆腐の白和え	お粥、スープ ささみハンバーグ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、ほうれん草スープ ハンバーグ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 繖ごし豆腐 ブロックコリー トマト ささみ シーチキン ひきわり納豆 ほうれん草 合挽ミンチ 玉葱 バナナ		
28 木	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐のあんかけ きゅうり バナナ	もずく丼 みそ汁(豆腐) きゅうり・レバースティック バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 人参 ピーマン 豆腐 きゅうり もずく 豚ひき肉 コーン バナナ		
29 金	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜のしらす和え 南瓜マッシュ	おかゆ、スープ 豆腐ハンバーグ 南瓜マッシュ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ レバー入り南瓜マッシュ オレンジ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 しらす 人参 きゅうり 南瓜 豆腐 シーチキン 鶏レバー オレンジ		
30 土	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみの煮物 スライストマト バナナ	軟飯、みそ汁(麺) 中華丼 スライストマト バナナ
	2回食			おじや
		(使用食材) 米 白菜 玉葱 人参 ささみ トマト バナナ 麺 豚肉		

●離乳食は発達に合わせて
 •離乳食は母乳やミルクから幼児食への練習期間です。
 進み具合や食べる量などは個人差があるので、ご家庭での状況を伺いながら進めていきたいと思います。
 楽しい食事を通して、食べることへの関心を育んでいければと思います。成長や発達に合わせてゆっくり進めていきましょう。

