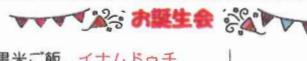


6月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 火	ご飯 みそ汁(なめこ、ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 じゃがバター オクラ納豆 フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	みそ 厚揚げ 鶏ひき肉 納豆 めがきき 卵 いりこ	米 じゃがいも マーガリン 小麦粉 油	なめこ ねぎ とうがん にんじん しいたけ グリンピース オクラ オレンジ	16 水	ご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え オクラ納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マーガリン おつゆ麺 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん オクラ オレンジ バナナ
2 水	あわご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 照り焼きチキン キャベツのワカメ和え オクラ納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もち麦 片栗粉 ホットケーキ ミックス 三温糖 油	長ねぎ キャベツ にんじん オクラ りんご にんじん	17 木	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ボテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	フルーツ ヨーグルト クラッカー 小魚	みそ 豚肉 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり りんご オクラ オレンジ 黄桃缶 みかん缶
3 木	ピピンバ丼 ゆし豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン	にんじん もしや こまつな ねぎ トマト バナナ ブルーベリー ジャム	18 金	鯖のまぜご飯 みそ汁(長ねぎ、なめこ) ゴーヤーチャンブルー きゅうりのゆかり和え フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ 島豆腐 豚肉 卵 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 白ごま 超熟ロール 油 三温糖	にんじん ねぎ 長ねぎ なめこ ゴーヤー ^{タマネギ} もしや きゅうり りんご
4 金	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) さんまの蒲焼き パパイヤイリチー きゅうりの塩昆布和え フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	みそ さんま開き シーチキン 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 油 黒ゴマ	わがめ パパイヤ にんじん にら きゅうり 塩昆布 オレンジ	19 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッcker	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
5 土	マーポー丼 すまし汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麺	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 りんご	21 月	三色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	ポテトボール 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 島豆腐 みそ ベーコン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	ほうれんそう とうがん トマト オレンジ コーン
7 月	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え オクラ納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン	島豆腐 みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 牛乳 脱脂粉乳	米 マヨネーズ 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	ねぎ もやし たまねぎ にんじん にら キャベツ コーン オクラ オレンジ	22 火	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) クーピーリチー ほうれん草の白和え フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも マーガリン 黒ゴマ	とうがん ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう りんご
8 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	大学いも	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華蕪 ごま油 さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	きゅうり もしや トマト わかめ あおさ バナナ	23 水	慰霊の日				
9 水	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ フルーツ	ワインナーバイ	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 ソーセージ いりこ	米 さつまいも はるさめ ごま油 バイシート	長ねぎ にんじん どうがん ごぼう きゅうり わかめ りんご	24 木	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	たまごサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン マーガリン マヨネーズ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ オレンジ きゅうり
10 木	麦ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 油淋鶏(ユーリンチー)風 ブロックリーサラダ オクラ納豆 フルーツ	クリームパン	みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 片栗粉 油 三温糖	かぼちゃ 長ねぎ ブロッコリー トマト コーン オクラ オレンジ	25 金	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ゴーヤーカキ揚げ 小魚 麦茶	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ シーチキン いりこ	中華蕪 ごま油 小麦粉 油	きゅうり もしや トマト わかめ あおさ バナナ ゴーヤー ^{たまねぎ} にんじん
11 金		蒸しイモ	いりこ	さつまいも		26 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	牛肉	米 三温糖 マーガリン 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり りんご
12 土	牛丼 みそ汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麺	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ	28 月	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 鶏肉のケチャップ煮 塩ごまキャベツ オクラ納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 白ごま ごま油 小麦粉 油	へちま たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ キャベツ オクラ かぼ ちゃ オレンジ
14 月	沖縄風ちゃんぽん みそ汁(なめこ、わかめ) きゅうりのおかか和え フルーツ	豆腐スコーン	豚肉 かまぼこ 卵 みそ しらす干し 糸かつお 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん にら なめこ わかめ きゅうり りんご	29 火	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 白ごま ホットケーキ ミックス 三温糖 マーガリン 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ナス わかめ カットトマト きゅうり バナナ
15 火	あわご飯 鶏汁 さびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	ぜんざい	鶏肉 きびなご 豚ひき肉 油煮大豆 油揚げ 金時豆 いりこ	米 もち麦 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 押麦 粉黒糖	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ	30 水		黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	グーアー ^{カステラ} かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ フルーツサンド 小魚 カルビス	グーアー ^{カステラ} かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 板こんにゃく 黒ゴマ ごま油 食パン	しいたけ だけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご みかん缶 黄桃缶



- 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ぼみ組～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。

ビビンバ丼レシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

- ・牛肉(小間切れ)…250g
 - おろしにんにく…適量
 - おろししょうが…適量
 - 料理酒…15cc(約小さじ3)
 - ☆砂糖…12g(約小さじ4)
 - ☆みりん…8cc(約小さじ1)
 - ・人参…50g(約1/4本)
 - ・もやし…120g
 - ・小松菜…90g
 - ◆白ごま…適量
 - ◆食塩…1.5g(約小さじ1/6)
 - ◆ごま油…適量

☆醤油…12

- ・ごま油…適量

《作り方》

 - ①牛肉に●で下味をつけておく。
 - ②人参は千切り、小松菜は食べやすい大きさにカットする。
 - ③人参、もやし、小松菜を茹で、汁気をしつかり絞り、◆で味付けをする。
 - ④フライパンで①の牛肉を炒める。火が通ったら、☆の調味料で味付けをする。最後に火を止めてごま油をかけ、混ぜる。
 - ⑤お皿にご飯を盛り、③のナムルと④の牛肉をのせたら完成！

・保育園でも人気のメニューです！夏バテ防止メニューとしてご家庭でも取り入れてはいかがでしょうか？

R3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 火	1 回 食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 じゃがバター(離) ひきわり納豆 おじや	軟飯、みそ汁(具なし) 豆腐のそぼろ煮 じゃがバター(離) ひきわり納豆、オレンジ	
	(使用食材)	米 純ごし豆腐 人参 じゃが芋 マーガリン ひきわり納豆 鶏ひき肉 冬瓜 オレンジ			
2 水	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ(豆腐) ささみのとろみあんかけ キャベツの納豆和え りんご おじや	軟飯、みそ汁(豆腐) 鶏肉のとろみあんかけ キャベツの納豆和え りんご	
	(使用食材)	米 キャベツ 人参 ささみ 島豆腐 ひきわり納豆 りんご 鶏肉			
3 木	1 回 食	7倍粥 スープ トマトしらす和え 小松菜ペースト 2回食	お粥、ゆし豆腐(離) ささみの野菜あんかけ トマトしらす和え バナナ おじや	焼肉丼 ゆし豆腐(離) トマトしらす和え バナナ	
	(使用食材)	米 トマト しらす 小松菜 ゆし豆腐 ささみ 人参 牛肉			
4 金	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト 2回食	お粥、スープ(じゃが芋) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え おじや	軟飯、みそ汁(じゃが芋) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え オレンジ	
	(使用食材)	米 白身魚 人参 じゃが芋 きゅうり シーチキン オレンジ			
5 土	1 回 食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご 13時まで保育	マーボー丼(離) すまし汁(麺、わかめ) きゅうりスティック りんご おじや	
	(使用食材)	米 純ごし豆腐 人参 玉葱 きゅうり りんご 豚ひき肉			
7 月	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 キャベツのツナ和え ひきわり納豆 おじや	軟飯、みそ汁(豆腐) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ	
	(使用食材)	米 キャベツ 人参 島豆腐 玉葱 シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ			
8 火	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し さつま芋マッシュ 2回食	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ おじや	軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ	
	(使用食材)	米 白身魚 さつま芋 島豆腐 きゅうり トマト チーズ バナナ あおさ			
9 水	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト 2回食	お粥、根菜スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜のだし煮 りんご おじや	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜スティック りんご おじや	
	(使用食材)	米 白身魚 人参 島豆腐 さつま芋 りんご りんご 豚肉 冬瓜 ごぼう			
10 木	1 回 食	7倍粥 スープ ブロッコリーペースト 南瓜マッシュ 2回食	お粥、スープ(南瓜) ささみのとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ おじや	軟飯、みそ汁(南瓜) 鶏肉のとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ	
	(使用食材)	米 ブロッコリー 南瓜 ささみ トマト シーチキン ひきわり納豆 鶏肉 オレンジ			
11 金	1 回 食	お弁当会			
	2回食	おじや			
	(使用食材)	米 さつま芋 ブロッコリー			
12 土	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうり バナナ おじや	牛丼(離) みそ汁(麺、わかめ) きゅうりスティック バナナ おじや	
	(使用食材)	米 人参 小松菜 ささみ 玉葱 ぎゅうり バナナ 牛肉			
14 月	1 回 食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し キャベツのしらす和え 2回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 きゅうりのしらす和え りんご おじや	肉野菜丼 みそ汁(わかめ) きゅうりのしらす和え りんご おじや	
	(使用食材)	米 純ごし豆腐 しらす 人参 キャベツ 玉葱 きゅうり りんご 豚肉			
15 火	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり おじや	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック オレンジ おじや	
	(使用食材)	米 いんげん 人参 大豆 きゅうり 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉 オレンジ			

★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 水	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ 2回食	お粥、スープ ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え バナナ おじや	軟飯、みそ汁(数) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え バナナ おじや	
	(使用食材)	米 入参 じゃが芋 ささみ 大根 いんげん ひきわり納豆 バナナ 麺 鶏肉 ごぼう			
17 木	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ 2回食	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆 おじや	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、オレンジ おじや	
	(使用食材)	米 入参 じゃが芋 玉葱 ささみ きゅうり りんご ひきわり納豆 わかめ オレンジ			
18 金	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうり りんご おじや	軟飯、みそ汁(具なし) コーヤーチャンブルー(離) きゅうりスティック りんご おじや	
	(使用食材)	米 玉葱 入参 島豆腐 きゅうり りんご ゴーヤ 豚肉			
19 土	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ おじや	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ おじや	
	(使用食材)	米 玉葱 入参 ささみ バナナ			
21 月	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 トマト おじや	二色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) トマト オレンジ おじや	
	(使用食材)	米 ほうれん草 トマト 島豆腐 じゃが芋 鶏ひき肉 冬瓜 オレンジ			
22 火	1 回 食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ 2回食	お粥、スープ 白和え さつま芋マッシュ りんご おじや	軟飯、みそ汁(冬瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック りんご おじや	
	(使用食材)	米 ほうれん草 さつま芋 島豆腐 入参 りんご 冬瓜 鶏レバー			
23 水	慰霊の日				
24 木	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 2回食	お粥、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え おじや	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え オレンジ おじや	
	(使用食材)	米 白身魚 ほうれん草 ゆし豆腐 入参 ひきわり納豆 オレンジ			
25 金	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し トマトペースト 2回食	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ おじや	軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ おじや	
	(使用食材)	米 白身魚 トマト 島豆腐 きゅうり チーズ バナナ あおさ			
26 土	1 回 食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 2回食	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご おじや	軟飯、わかめスープ(離) 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック りんご おじや	
	(使用食材)	米 玉葱 入参 ささみ カットトマト きゅうり りんご 牛肉			
28 月	1 回 食	7倍粥 スープ キャベツペースト 南瓜マッシュ 2回食	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ キャベツの納豆和え 南瓜マッシュ おじや	軟飯、みそ汁(豆腐) 鶏肉の野菜あんかけ キャベツの納豆和え オレンジ おじや	
	(使用食材)	米 キャベツ 南瓜 島豆腐 玉葱 入参 ピーマン ひきわり納豆 鶏肉 オレンジ			
29 火	1 回 食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 南瓜マッシュ 2回食	おかゆ、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり バナナ おじや	軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック バナナ おじや	
	(使用食材)	米 玉葱 南瓜 ささみ 入参 玉葱 きゅうり バナナ 豚肉 わかめ			
30 水	1 回 食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え 玉葱ペースト 2回食	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのツナ和え りんご おじや	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、りんご おじや	
	(使用食材)	米 入参 しらす 玉葱 島豆腐 きゅうり シーチキン りんご ごぼう			