

6月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4年6月

※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、小麦、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

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 水	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) チンジャオロース風 きゅうりのゆかり和え オクラ納豆 フルーツ	ミルクスコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚肉 納豆 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 三温糖 米粉 油 コーンフレーク	わかめ ピーマン 赤パプリカ たけのこ 玉葱 人参 きゅうり オクラ りんご レーズン	16 木	鯖のまぜご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの塩昆布和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	さば みそ 豆腐 豚肉 納豆 きな粉 いりこ 脱脂乳	米 超熟ロール 油 三温糖	にんじん ねぎ なめこ わかめ ゴーヤー たまねぎ もやし きゅうり 塩昆布 パナナ
2 木	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ちんぴん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 卵 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 白ごま 小麦粉 粉黒糖 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ナス カットトマト わかめ きゅうり オレンジ	17 金	ご飯 みそ汁(さつまいも、ねぎ) 魚の甘酢あんかけ じゃがバター オクラ納豆 フルーツ	サーターアンダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 白身魚 納豆 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 じゃがいも マーガリン 油 小麦粉	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ オクラ オレンジ
3 金	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 具だくさんサラダ オクラ納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ さんま 納豆 いりこ 脱脂乳	米 米粉 片栗粉 パン粉 油 三温糖 食パン	だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり トマト わかめ たまねぎ オクラ パナナ いちごジャム	18 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
4 土	牛丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり りんご	20 月	マーボー丼 すまし汁(あさり、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ あさり いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 米粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり りんご
6 月	あわご飯 みそ汁(えのき、わかめ) タンダーチキン パパイアイリチー きゅうりのおかか和え フルーツ	タンナファクルー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂乳	米 米粉 もちきび 三温糖	えのき わかめ パパイア にんじん にら きゅうり オレンジ	21 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ワインナーパイ 小魚 麦茶	卵 ささみ 豆腐 チーズ ソーセージ いりこ	中華麺 ごま油 パイシート	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
7 火	ご飯 みそ汁(鮫、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え オクラ納豆 フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 めかじき いりこ	米 おつゆ鮫 板こんにやく じゃがいも マーガリン 米粉 片栗粉 油	ねぎ だいにん にんじん ごぼう 昆布 いんげん オクラ りんご	22 水	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クレープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 豆腐 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 切りこんにやく 三温糖 粉黒糖 米粉 油	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 オレンジ
8 水	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ささみ 豆腐 チーズ 無調整豆乳 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	中華麺 ごま油 米粉 三温糖 マーガリン 油	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ こまつな	23 木	慰霊の日				
9 木	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ オクラ納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ 豆腐 白身魚 シーチキン 納豆 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 さつまいも はるさめ ごま油 食パン 三温糖 マーガリン	だいにん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり にんじん わかめ オクラ オレンジ	24 金	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩もみきゅうり フルーツ	あんぱん 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水炊大豆 油揚げ いりこ 脱脂乳	米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
10 金	 お弁当会		煮しめ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも	25 土	肉みそ丼 すまし汁(鮫、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ鮫	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
11 土	もずく丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ きゅうり りんご	27 月	三色丼 みそ汁(豆腐、へちま) スライストマト フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ 牛乳 絹ごし豆腐 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 米粉 三温糖 マーガリン	ほうれん草 へちま トマト オレンジ
13 月	ご飯 みそ汁(冬瓜、わかめ) 豚しゃもやし炒め キャベツのマヨ和え オクラ納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚しゃも シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マヨネーズ 米粉 三温糖 油	とうがん わかめ もやし たまねぎ にんじん にら キャベツ コーン オクラ バナナ	28 火	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	みそ 豚肉 納豆 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒コメ	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オクラ りんご
14 火	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水炊大豆 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 さつまいも マーガリン 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ ほうれん草 きゅうり オレンジ	29 水	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	鰹ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま おつゆ鮫 マーガリン	ねぎ もやし ほうれん草 にんじん オクラ パナナ
15 水	ピピンパクリ みそ汁(豆腐、へちま) トマトのしらす和え フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	牛肉 豆腐 みそ しらす干し 脱脂乳 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま コーンフレーク	にんじん もやし こまつな へちま トマト りんご	30 木	黒米ご飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 飲むヨーグルト	ゴーヤー ウスターソース 卵 豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ 脱脂乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ごま ごま油 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ 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。
 ※おやつは脱脂乳はつぼみ組～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。

4年 6月 離乳食献立表

はなそのアーチ園

※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、小麦、大豆、バナナ)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正

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水	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 人参ペースト	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 豆腐 ピーマン きゅうり ひきわり納豆 りんご 豚肉 赤パプリカ				
2木	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 南瓜マッシュ	おかゆ スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり	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 オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 南瓜 ささみ 人参 カットトマト きゅうり わかめ 豚肉 オレンジ				
3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	おかゆ、スープ(大根) 白身魚のとりみあんかけ 野菜の納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(大根) 白身魚のとりみあんかけ 野菜の納豆和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 トマト 大根 人参 きゅうり ひきわり納豆 りんご				
4土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥、スープ(じゃが芋) ささみと野菜の煮物 きゅうり りんご	牛丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 小松菜 じゃが芋 ささみ 玉葱 きゅうり りんご				
6月	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト きゅうりのしらす和え	お粥、スープ ささみのとりみあんかけ 人参のツナ和え きゅうりのしらす和え	軟飯、みそ汁(わかめ) 鶏肉のとりみあんかけ 人参のツナ和え きゅうりのしらす和え、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 きゅうり しらす干し ささみ シーチキン わかめ 鶏肉 オレンジ				
7火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(蕎麦) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(蕎麦) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 蕎麦 ささみ 大根 いんげん ひきわり納豆 りんご 鶏肉 ごぼう				
8水	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとりみあんかけ 野菜のチーズ和え	軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとりみあんかけ 野菜のチーズ和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 小松菜 豆腐 きゅうり トマト チーズ あおさ オレンジ				
9木	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト	お粥、根菜スープ 白身魚のとりみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 人参 豆腐 大根 さつま芋 きゅうり ひきわり納豆 オレンジ				
10金	1回食	 お弁当会 		
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ささみ 大根 人参 さつま芋				
11土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(じゃが芋) 野菜のそぼろ煮 きゅうり りんご	もずく丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 ささみ ピーマン きゅうり りんご もずく 豚ひき肉 わかめ				
13月	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し キャベツペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(冬瓜、わかめ) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉葱 人参 シーチキン ひきわり納豆 りんご 冬瓜 わかめ 豚レバー				
14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	おかゆ、スープ スープ(ほうれん草) ささみと野菜のトマト煮 さつま芋マッシュ	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚ひき肉と野菜のトマト煮 野菜スティック、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 ささみ 玉葱 人参 ピーマン 水菜 豆腐 カットトマト 豚ひき肉 オレンジ				
15水	1回食	7倍粥 スープ トマトのしらす和え 小松菜ペースト	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ トマトのしらす和え りんご	焼肉丼 みそ汁(豆腐) トマトのしらす和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 しらす干し トマト 小松菜 豆腐 りんご 牛肉				

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木	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 人参ペースト	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうり	軟飯、みそ汁(わかめ) ゴーヤーチャンプルー(離) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 豆腐 きゅうり わかめ ゴーヤー 豚肉 オレンジ				
17金	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(さつま芋) 魚のあんかけ じゃが芋マッシュ ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(さつま芋) 魚のあんかけ じゃが芋マッシュ ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 じゃが芋 さつま芋 玉葱 人参 ピーマン ひきわり納豆 オレンジ				
18土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ
	2回食	13時まで保育		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 ささみ 玉葱 バナナ				
20月	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋マッシュ りんご	マーボー丼(離) すまし汁(わかめ) 野菜スティック りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 絹ごし豆腐 さつま芋 玉葱 人参 きゅうり りんご 豚ひき肉				
21火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し トマトペースト	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとりみあんかけ 野菜のチーズ和え	軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとりみあんかけ 野菜のチーズ和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 トマト 豆腐 きゅうり チーズ あおさ オレンジ さつま芋				
22水	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥、スープ(南瓜) 白和え 人参のだし煮	軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 人参 南瓜 豆腐 鶏レバー オレンジ				
23木	慰霊の日			
24金	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト いんげんペースト	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり りんご	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 いんげん 水菜大豆 きゅうり りんご 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉				
25土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 玉葱ペースト	お粥、スープ(蕎麦) 野菜のそぼろ煮 きゅうり バナナ	肉みそ丼(離) すまし汁(蕎麦、わかめ) きゅうりスティック バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 玉葱 蕎麦 ささみ きゅうり バナナ 豚ひき肉 わかめ				
27月	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト トマトペースト	お粥、スープ 豆腐のそぼろ煮 トマト	二色丼 みそ汁(豆腐) トマト オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 トマト ささみ 豆腐 トマト 鶏ひき肉 オレンジ				
28火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	おかゆ、スープ(玉葱) ささみのとりみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) 豚肉のとりみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 玉葱 ささみ 人参 きゅうり ひきわり納豆 りんご さつま芋 わかめ 豚肉				
29水	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	おかゆ、ゆし豆腐(離) 白身魚のとりみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとりみあんかけ 野菜の納豆和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 ほうれん草 ゆし豆腐 人参 ひきわり納豆 オレンジ				
30木	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え ブロッコリーペースト	おかゆ、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え	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、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 ブロッコリー 豆腐 きゅうり しらす干し シーチキン 豚ひき肉 ごぼう 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。