

# 6月 幼児食献立表

西原白百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)						
			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)	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	水	ミニドーナツ	オレンジ	ご飯	サバ	白米	16	木	ビスケット	りんご	カレーうどん	豚肉	うどん	玉ねぎ 人参 ほうれん草		
			サバのノルウェー風	サバ		トマト				りんご	胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参		
			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				ポテトフライ			フライドポテト			
			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				午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米		
				牛乳	牛乳						午後おやつ	カットコーン		カットコーン		
2	木	ビスコ	パイナップル	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	17	金	オレンジゼリー	パイナップル	麦ご飯	白米 押し麦	玉ねぎ パセリ		
			パイナップル	フレンチサラダ			レタス 胡瓜 りんご コーン				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	人参 胡瓜 キャベツ		
			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ				大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			
			午後おやつ	じゃこ天おにぎり	しらす	白米 天かす				午後おやつ	ゴマサンド		食パン ごま			
				牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			
3	金	シークアサザゼリー	りんご	もちきびご飯	豚肉 卵	白米 もちきび	小麦粉 パン粉	ブロッコリー	18	土	お菓子	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			りんご	豚カツ	豚肉 卵			胡瓜とちくわの和え物				ちくわ		胡瓜 人参		
			人参しりしり	ツナ缶 卵		人参 玉ねぎ	ねぎ				バナナ	ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐							午後おやつ	ビスコ		ビスコ		
			午後おやつ	ジャムパン		食パン ジャム バター				午後おやつ	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳				
				牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			
4	土	お菓子	バナナ	ご飯		白米		20	月	クラッカー	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース	
			バナナ	ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン コーン				魚フライタルタルソース	卵		キャベツ 胡瓜 トマト		
			野菜サラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜					オレンジ	コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ	
			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ				午後おやつ	ココアブラウニー	卵 ココア 牛乳	油 小麦粉 砂糖			
			午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー					午後おやつ	牛乳	牛乳			
				プルーン 牛乳	牛乳	プルーン					午後おやつ	牛乳	牛乳			
6	月	果汁	オレンジ	三色丼	豚ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 小松菜	21	火	ヨーグルト	りんご	もちきびご飯	白米 もちきび	トマト		
			オレンジ	もずく酢	もずく		胡瓜				魚のカレームニエル	白身魚	バター	人参 胡瓜		
			大根のみそ汁			大根 しめじ ねぎ				りんご	ゴーヤーチャンプルー	豚肉	卵	ゴーヤー 玉ねぎ 人参		
			午後おやつ	りんごケーキ	卵 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	りんご				午後おやつ	キャロットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	人参 胡瓜 キャベツ	
				牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			
7	火	グレープゼリー	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		22	水	はちや棒	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	
			りんご	鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー				キューブイリチー	刻み昆布 ベーコン	こんにやく	人参 いら		
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 いら				カリカリ胡瓜			胡瓜			
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ				午後おやつ	ジュシーおにぎり	ツナ缶 ひじき	白米	人参 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				午後おやつ	小魚	小魚				
				牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			
8	水	お菓子	バナナ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		24	金	ビスコ	オレンジ	ご飯		白米	長ネギ	
			バナナ	ミートボール	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ブロッコリー				カレーうどん	鶏肉		人参 玉ねぎ		
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン				ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ			
			春雨のみそ汁		春雨	白菜 人参 ねぎ				ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ			
			午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ みかん缶				午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール			
				ビスケット	ビスケット						午後おやつ	牛乳	牛乳	コーンフレーク バター		
9	木	はちや棒	パイナップル	玄米ご飯		白米 玄米		25	土	お菓子	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	
			パイナップル	赤魚の揚げ煮	赤魚		トマト				胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参		
			豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		もやし 玉ねぎ 人参 いら				大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			
			すまし汁	ワカメ		大根				午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン		
			午後おやつ	スイートポテト	牛乳	さつま芋 バター ジャム				午後おやつ	牛乳	牛乳				
				牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			
10	金	チョコウエハース	りんご	パン		パン		27	月	塩せんべい	オレンジ	ご飯		白米		
			りんご	クラムチャウダー	ベーコン アサリ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース				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			
			チキンナゲット	チキンナゲット						マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	みかん缶 人参 胡瓜			
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト				すまし汁	アーサ		大根 ねぎ			
			午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米	たくあん漬け				午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋		
				お茶							午後おやつ	牛乳	牛乳			
11	土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 小松菜	28	火	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
			バナナ	ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草 人参									
			鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ				午後おやつ	かりんとう		かりんとう			
			午後おやつ	かりんとう		かりんとう					午後おやつ	レーズン 牛乳	牛乳	レーズン		
				レーズン 牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			
13	月	せんべい	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		29	水	黒棒	バナナ	ふりかけご飯	合挽 チーズ 牛乳	白米 ふりかけ	人参 ピーマン 玉ねぎ	
			オレンジ	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉		玉ねぎ いんげん				ピザ風ハンバーグ	ハム	春雨	白菜 胡瓜		
			キャベツの和え物	ハム		キャベツ 胡瓜				春雨サラダ	ワカメ		えのき茸 ねぎ			
			ソーメン汁			ソーメン ねぎ				ワカメスープ						
			午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう				午後おやつ	ツナサンド	ツナ缶	パン マヨネーズ	玉ねぎ		
				りんご 牛乳	牛乳	りんご					午後おやつ	牛乳	牛乳			
14	火	ヤクルト	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		30	木	果汁	りんご	ご飯		白米		
			バナナ	魚の和風マヨ焼き	白身魚	マヨネーズ	長ネギ 福神漬 トマト				魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ		
			麩チャンプルー	卵		もやし 人参 小松菜				切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 いら			
			ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ねぎ				ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			
			午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX				午後おやつ	ゼリー		ゼリー			
				牛乳	牛乳						午後おやつ	鉄分ウエハース		鉄分ウエハース		
15	水	ヨーグルトドリンク	グレープフルーツ	ご飯		白米		31	木	お菓子	バナナ	ふりかけご飯	合挽 チーズ 牛乳	白米 ふりかけ	人参 ピーマン 玉ねぎ	
			グレープフルーツ	チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉		ブロッコリー				ピザ風ハンバーグ	ハム	春雨	白菜 胡瓜		
			スパソテー	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン				春雨のみそ汁			みかん缶 人参 胡瓜			
			コンソメスープ			キャベツ 人参				すまし汁	アーサ		大根 ねぎ			
			午後おやつ	チョコチップ蒸しパン	牛乳	ケーキMIX バター チョコ				午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋			
				牛乳	牛乳						午後おやつ	牛乳	牛乳			

6月

※ 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(木) 慰霊の日でお休みです。



# 6月 離乳食 献立表



令和4年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (3回食から)	※ 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。
		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	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 白菜スープ 果物	トマトおじゃ 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 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物		
2	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 人参ペースト オニオンスープ 果汁	鶏おじゃ じゃが芋スティック	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 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 サラダ オニオンスープ 果物		
3	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参煮マッシュ すましスープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 人参しりしり ゆし豆腐 果物		
4	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 果汁	鶏粥 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物		
6	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 南瓜煮物マッシュ 大根のすまし汁 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物		
7	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすまし汁 果汁	鶏粥 さつま芋スティック	
		中期	全粥 魚つぶし煮 つぶし野菜煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ひじき炒め煮 豆腐のみそ汁 果物		
8	水	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	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 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		
9	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	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 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		
10	金	初期	つぶし粥 シチューマッシュ トマトペースト 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		
11	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 大根スープ 果汁	ツナおじゃ 鶏汁	
		中期	全粥 ささみのつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物		
13	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ すましスープ 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 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		
14	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すまし汁 果汁	鶏トマトおじゃ 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 麩チャンプルー煮 みそ汁 果物		
15	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜煮マッシュ キャベツスープ 果汁	鶏おじゃ 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 スパゲティつぶし煮 キャベツスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 スパゲティ柔らか煮 キャベツスープ 果物		
16	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみのトマト煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物		
17	金	初期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 和え物マッシュ 大根スープ 果汁	おじゃ キャベツスープ	
		中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物		
18	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 すましスープ 果汁	おじゃ じゃが芋スティック	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ 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		
20	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ サラダマッシュ 南瓜スープ 果物	南瓜粥 胡瓜スティック	
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 コールスローサラダ 南瓜スープ 果物		
21	火	初期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 和え物マッシュ 大根スープ 果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参しりしり煮 大根のみそ汁 果物		
22	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	さつま芋粥 オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 煮込みうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん汁 果物		
24	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁 果物		
25	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	おじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物		
27	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜サラダ すまし汁 果物		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜煮物 すまし汁 果物		
28	火	お弁当会 & お誕生会			
29	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏おじゃ 白菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
30	木	初期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 切干大根あえマッシュ オニオンスープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし切干大根煮 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 切干大根煮 ワカメのみそ汁 果物		

※ 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。