

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5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	昼食	赤(血や肉になるもの)				黄(熱や力になるもの)	緑(体を整えるもの)	果物	昼食
1	木	チョコウエハース	オレンジ	ご飯 サバのノルウェー風 肉じゃが みそ汁	サバ 豚肉	白米	トマト	グレープ フルーツ	三枚肉そば 冷奴 南瓜の煮物	三枚肉 かまぼこ 絹豆腐	沖繩そば	ねぎ トマト 南瓜
			午後おやつ	お好み焼き 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	お好み焼きMIX	キャベツ 人参 ねぎ	油みそおにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米	胡瓜	
2	金	黒糖	パイナップル	ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメすまし汁	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス 鶏肉 りんご コーン 長ネギ	パイナップル	麦ご飯 魚フライタルタルソース かみかみあえ 白菜のみそ汁	白身魚 卵 サキイカ 油揚げ	白米 押し麦 パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 人参 胡瓜 キャベツ 白菜 ねぎ
			午後おやつ	じゃこ天おにぎり ヤクルト	しらす ジョア	白米 天かす		プリン	プリン	クラッカー		
3	土	お菓子	バナナ	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン じゃが芋 長ネギ	バナナ	豚肉の生姜焼き丼 胡瓜とちくわの和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ちくわ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	タンナファクルー ブルーシ 牛乳	牛乳	タンナファクルー	ブルーシ	職員研修				
5	月	果汁	ヨーグルト あん	鶏そぼろ丼 紅芋ごま団子 大根のみそ汁	鶏ミンチ 卵	白米 紅芋ごま団子	玉ねぎ コーン 絹さや	りんご	大根チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵	白米 じゃが芋 シーザードレ	玉ねぎ 人参 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 トマト えのき茸 しめじ 人参
			午後おやつ	トマトチーズ蒸しパン 牛乳	チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 BP トマトジュース		コーンマヨ蒸しパン 牛乳	牛乳	ケーキMIX マヨネーズ	コーン パセリ	
6	火	小魚	グレープ フルーツ	雑穀米ご飯 魚の香りごま焼き ブロッコリーソテー アーサのすまし汁	白身魚 ウインナー	白米 雑穀米	トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	バナナ	玄米ご飯 サバのゆかり焼き もずく酢 イナムドゥチ	サバ もずく 油揚げ 豚肉	白米 玄米	トマト 胡瓜 大根 ねぎ
			午後おやつ	ぜんざい せんべい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖 せんべい		サーターアランダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP		
7	水	オレンジゼリー	パイナップル	もちきびご飯 ミートボール 南瓜サラダ 春雨スープ	豚ミンチ 卵 チーズ	白米 もちきび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 レーズン 白菜 人参 ねぎ	はちや棒	ご飯 唐揚げチキン ビーンズサラダ ゆし豆腐	鶏肉	白米	ブロッコリー 胡瓜 コーン ねぎ
			午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム		ゴマサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまクリーム		
8	木	はちや棒	バナナ	玄米ご飯 魚のかば焼き 豆腐チャンプルー すまし汁	赤魚 豚肉 木綿豆腐 ワカメ	白米 玄米	トマト ちくわ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根	りんご	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め なめこ汁	鮭 ひじき 豚肉 絹豆腐	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 じゃが芋 なめこ ねぎ
			午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋		小豆ケーキ 牛乳	牛乳	バター ケーキMIX 砂糖		
9	金	ヨーグルト	りんご	パン クラムチャウダー ポイルウインナー 野菜サラダ	ベーコン アサリ 牛乳 ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	バナナ	炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 こんにやく	人参 じゃが芋 ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ
			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりの皮	白米		芋けんぴ レーズン 牛乳	牛乳	芋けんぴ	レーズン	
10	土	お菓子	バナナ	豆腐そぼろ丼 胡瓜とちくわの和え物 キャベツのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ	白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ 人参 ねぎ	オレンジ	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ 大根のすまし汁	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 押し麦 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン みかん缶 人参 胡瓜 大根 椎茸 ねぎ
			午後おやつ	動物ビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスケット		大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋 はちみつ		
12	月	せんべい	りんご	麦ご飯 レバーの竜田揚げ 春雨サラダ ワカメスープ	豚レバー ハム ワカメ	白米 押し麦 じゃが芋 バター 春雨	コーン 白菜 胡瓜 えのき茸 しめじ ねぎ	チョコウエハース	ご飯 鮭の天ぷら 切干大根イリチー 白菜のみそ汁	鮭 豚肉 厚揚げ	白米 てんぷら粉	トマト 切干大根 人参 じゃが芋 白菜 しめじ ねぎ
			午後おやつ	チョコチップケーキ 牛乳	牛乳 卵 牛乳	バター ケーキMIX チョコ 砂糖		みかんゼリー せんべい		アガー せんべい	オレンジジュース みかん缶	
13	火	シークワサー	オレンジ	ふりかけご飯 タンドリーチキン ゴーヤーチャンプルー	鶏肉 ヨーグルト ポーク 卵	白米 ふりかけ さつま芋	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ	パイナップル	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	うどん 胡麻ドレ フライドポテト	玉ねぎ 長ネギ 小松菜 人参
			午後おやつ	ちんぴん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖 BP		青菜しらすおにぎり カットコーン	しらす	白米	青菜 カットコーン	
14	水	ビスコ	バナナ	雑穀米ご飯 赤魚のおろし煮 クーブイリチー かき玉汁	赤魚 刻み昆布 豚肉 卵	白米 雑穀米 こんにやく	大根 ねぎ 人参 じゃが芋 小松菜	りんご	お弁当会 & お誕生会			
			午後おやつ	りんごサワーケーキ 牛乳	ヨーグルト 卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご					
30	金	ビスケット	オレンジ	もちきびご飯 豚肉のみそダレ焼き キャベツの和え物 ソーメン汁	豚肉 ひじき ハム	白米 もちきび	玉ねぎ いんげん キャベツ 胡瓜 ねぎ	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ツナ缶 牛乳	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ

※ 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。





6月 離乳食 献立表



令和5年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	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。	
1	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト 白菜スープ 果汁 全粥 魚のつぶし野菜煮 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物	トマトおじや 野菜スープ		
2	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	しらす南瓜おじや じゃが芋スティック		
3	土	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し じゃが芋スープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 じゃが芋スープ 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐のいり煮 じゃが芋スープ 果物	鶏粥 野菜スープ		
5	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐の野菜すり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ	トマト蒸しパン		
6	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 魚の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	トマトおじや 白菜スープ		
7	水	初期 中期 後期	つぶし粥 シチューマッシュ 野菜サラダペースト すましスープ 果汁 全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物 軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁 果物	じゃが芋おやき		
8	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐のすり流し 大根スープ 果汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁 果物	おじや 豆腐のすまし汁		
9	金	初期 中期 後期	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 全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物	南瓜サンド		
10	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え キャベツのみそ汁 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁 果物	鶏おじや オニオンスープ		
12	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 白菜サラダ オニオンスープ 果物	ささみおじや 豆腐のすまし汁		
13	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁 全粥 魚の野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物 軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋パンケーキ		
14	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 魚の煮つけ さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁 果物	鶏トマトおじや 小松菜スープ		
15	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁 果物	鶏粥 豆腐のすまし汁		
16	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 白菜スープ 果汁 全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし和え物 白菜のみそ汁 果物 軟飯 魚のミルク煮 和え物 白菜のみそ汁 果物	おじや キャベツスープ		
17	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダペースト オニオンスープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ すまし汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ すまし汁 果物	職員研修		
19	月	初期 中期 後期	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 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ 大根スープ 果物 軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ 果物	南瓜粥 胡瓜スティック		
20	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物	バナナパンケーキ		
21	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツペースト すましスープ 果汁 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしビーンズサラダ ゆし豆腐 果物 軟飯 ささみの野菜煮 ビーンズサラダ ゆし豆腐 果物	チーズパン		
22	木	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鮭の野菜つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 鮭の野菜煮 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物	鶏粥 さつま芋スティック		
24	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ 果汁 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 大根のすまし汁 果物 軟飯 白身魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物	ツナおじや 鶏汁		
26	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁 全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物 軟飯 マーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物	おじや 南瓜スープ		
27	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 切干大根ペースト 白菜スープ 果汁 全粥 魚のつぶしミルク煮 切干大根つぶし煮 白菜のみそ汁 果物 軟飯 魚のミルク煮 切干大根煮 白菜のみそ汁 果物	おじや 豆腐のすまし汁		
28	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の白和えマッシュ すましスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え つぶしうどん汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁 果物	南瓜おやき		
29	木	お弁当会 & お誕生会				
30	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツ和えマッシュ すましスープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え ソーメン汁 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 キャベツの和え物 ソーメン汁 果物	鶏粥 豆腐のすまし汁		

※ 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。