

# 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6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	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
					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)						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	土	お菓子	バナナ	肉豆腐丼	豚肉 厚揚げ	白米	玉ねぎ エノキ ねぎ	17	月	ひねり揚げ	りんご	もちきびご飯	白米 もちきび		
				胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参					みそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
午後おやつ				動物ビスケット		ビスケット		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	
				チーズ 牛乳	チーズ 牛乳							牛乳	牛乳		
3	月	黒棒	オレンジ	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト	18	火	黒棒	パイナップル	麦ご飯	白米 押し麦		
				フレンチサラダ			レタス 胡瓜 りんご コーン					ワカメスープ	ワカメ		長ネギ
午後おやつ				ねぎゴマおにぎり		白米	ねぎ	午後おやつ				ヨーグルトフルーツ添え	ソフールヨーグルト		
				カットコーン		カットコーン						クラッカー	クラッカー		
4	火	チョコウエハース	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		19	水	チョコウエハース	りんご	玄米ご飯	白米 玄米		
				サバのノルウェー風	サバ		トマト					豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		もやし 人参 いら
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				サターアングギー	卵	砂糖 小麦粉 BP	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
5	水	はちや棒	パイナップル	ご飯		白米		20	木	はちや棒	ヨーグルト あえ	パン	パン		
				ポテトミート焼き	合挽 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ					ブロッコリー 人参	ツナ缶		野菜サラダ
午後おやつ				芋けんぴ		芋けんぴ		午後おやつ				いなり寿司	いなりの皮	白米	
				バナナ 牛乳	牛乳	バナナ						お茶			
6	木	ビスケット	りんご	ご飯		白米		21	金	ビスケット	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ
				鮭の天ぷら	鮭	てんぷら粉	トマト					大根のごまあえ			大根 胡瓜 人参
午後おやつ				オレンジゼリー		ゼリー		午後おやつ				油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
				せんべい		せんべい						小魚	小魚		
7	金	小魚せんべい	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		22	土	お菓子	バナナ	豚すき焼き丼	豚肉	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ
				チキンの野菜ジュース煮	鶏肉		野菜ジュース					ゴーヤーチャンプルー	ポーク 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参
午後おやつ				ちんすこう		ちんすこう		午後おやつ				ビスコ		ビスコ	
				りんご 牛乳	牛乳	りんご						レーズン 牛乳	牛乳	レーズン	
8	土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	24	月	クラッカー	りんご	麦ご飯	白米 押し麦		
				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				黒糖かりんとう		かりんとう		午後おやつ				大学芋		さつま芋 砂糖 ごま	
				レーズン 牛乳	牛乳	レーズン						牛乳	牛乳		
10	月	ビスコ	パイナップル	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	25	火	せんべい	バナナ	ご飯	白米		
				コールスローサラダ	卵	マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 りんご					きのこスープ			えのき茸 しめじ 人参
午後おやつ				ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油		午後おやつ				チョコチップケーキ	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
11	火	小魚	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		26	水	ビスコ	オレンジ	ガパオライス風	鶏ミンチ		玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン
				赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ					クーブイリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	人参 いら
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				チーズちぢみ	チーズ	てんぷら粉	もやし 小松菜
				牛乳	牛乳							ヤクルト	ヤクルト		
12	水	クラッカー	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		27	木	チョコウエハース	お弁当会 & お誕生会				
				レバーの竜田揚げ	豚レバー		コーン				春雨サラダ	ハム	春雨	人参 胡瓜	ワカメスープ
午後おやつ				ふかし芋		さつま芋 バター 砂糖 ジャム		午後おやつ							
				牛乳	牛乳										
13	木	せんべい	ピーチ缶	ご飯		白米		28	金	小魚	パイナップル	もちきびご飯	白米 もちきび		
				魚の香味ごま焼き	白身魚		トマト					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
午後おやつ				りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご	午後おやつ				ツナサンド	ツナ缶	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
14	金	かりんとう	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		29	土	お菓子	バナナ	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら
				唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー					小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	胡麻ドレ	小松菜 人参
午後おやつ				ごまサンド		食パン ゴマクリーム		午後おやつ				黒棒 チーズ	チーズ	黒棒	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
15	土	お菓子	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ コーン 小松菜	30	日	お菓子	バナナ	豆腐のみそ汁	木綿豆腐		えのき茸 ねぎ
				サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト					豆腐のみそ汁			
午後おやつ				職員研修											

※ 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





# 6月 離乳食 献立表



令和6年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)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)	果物	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	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 みそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 みそ汁			
3	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐サラダ オニオンスープ			
4	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ	バナナ果汁	トマトおじや 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	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁			
5	水	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ			
6	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐煮ペースト 小松菜スープ	りんご果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 小松菜のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐いり煮 小松菜のみそ汁			
7	金	初期	つぶし粥 さつま芋マッシュ 人参ペースト すましスープ	オレンジ果汁	さつま芋パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐			
8	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 鶏汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁			
10	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	ササミ粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 大根スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ			
11	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ	バナナ果汁	鶏おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁			
12	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	ササミおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ オニオンスープ	煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋サラダ オニオンスープ			
13	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
14	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の白和え ソーメン汁			
15	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐サラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	トマトおじや 鶏汁	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 豆腐サラダ オニオンスープ			
17	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ みそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ みそ汁			
18	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁			
19	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	りんご果汁	ササミ粥 さつま芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 鶏スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 鶏スープ			
20	木	初期	つぶし粥 シチューすり流し トマトペースト オニオンスープ	バナナ果汁	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	ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁			
21	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根の和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 大根つぶしあえ つぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根の和え物 煮込みうどん汁			
22	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 大根スープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁			
24	月	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト キャベツスープ	りんご果汁	鶏おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 キャベツのみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 野菜の煮物 キャベツのみそ汁			
25	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁			
26	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 コーンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐と野菜煮 南瓜の煮物 コーンスープ			
27	木	お弁当会 & お誕生会				
28	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナ粥 オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
29	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 野菜スープ	バナナ果汁	鶏粥 野菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 鶏汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			



※ 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。

