

# 6月幼児食予定献立表

令和元年

西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	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	かりんとう	ご飯 豆腐チャンプルー 果物 小松菜の和え物 ワカメのみそ汁	コーンフレーク レーズン 牛乳	木綿豆腐 ツナ缶 豚肉 ワカメ 牛乳	白米 コーンフレーク	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 小松菜 ねぎ 果物	
3	月	クラッカー	大根チキンカレー キャベツのあえ物 ヨーグルトあえ コンソメスープ	ちんすこう りんご 牛乳	鶏肉 ちくわ ヨーグルト 牛乳	白米 じゃが芋 ちんすこう	人参 玉ねぎ 大根 グリーンピース 胡瓜 キャベツ パセリ 果物	
4	火	オレンジゼリー	ご飯 サバの香味焼き 果物 南瓜の煮物 もずくのすまし汁	ゴマサンド 牛乳	サバ 豚肉 もずく 牛乳	白米 パン しらたき	長ネギ トマト 玉ねぎ 南瓜 人参 えのき ねぎ 果物	
5	水	ごまウエハース	中華ラーメン 小松菜の白和え 果物 ポテトフライ	しそ昆布おにぎり チーズ	さつま揚げ ツナ缶 木綿豆腐 しそ昆布 チーズ	白米 ラーメン じゃが芋	もやし 人参 にら 小松菜 果物	
6	木	レーズン	ご飯 魚の天ぷら 果物 きんぴらごぼう みそ汁	ちんびん 牛乳	白身魚 卵 牛乳	白米	ブロッコリー 人参 ごぼう にら 果物 白菜 しめじ ねぎ	
7	金	小魚	もずく丼 トマトサラダ 果物 ゆし豆腐	バナナ ヤクルトミルミル	もずく ゆし豆腐 豚ミンチ ミルミル	白米	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン トマト 胡瓜 ねぎ 果物	
8	土	はちや棒	ジュシー 果物 キャベツの和え物 鶏汁	ビスコ チーズ 牛乳	ツナ缶 ひじき ちくわ チーズ 鶏肉 牛乳	白米 こんにやく ビスコ	人参 にらしそ キャベツ 冬瓜 人参 ねぎ 果物	
10	月	果汁	ご飯 チキンのみそマヨ焼き 果物 春雨サラダ アーサ汁	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 アーサ 牛乳 絹豆腐	白米 じゃが芋 春雨	胡瓜 人参 コーン 大根 果物	
11	火	黒棒	玄米ご飯 魚のカレー揚げ 果物 クープイリチー 冬瓜のみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 牛乳 卵	白米 玄米 こんにやく	トマト 人参 にら 冬瓜 しめじ ネギ 果物	
12	水	ヤクルト	ひじき入りミートスパゲティ 果物 フレンチサラダ 卵スープ	鮭おにぎり 牛乳	合挽 ひじき 鮭 牛乳	スパゲティ 白米	玉ねぎ コーン 胡瓜 レタス グリンピース トマト 果物 人参	
13	木	シークァーサーゼリー	ご飯 レバーの竜田揚げ 果物 もずく酢 みそ汁	ぜんざい せんべい	豚レバー もずく 金時豆	白米 押し麦 じゃが芋	人参 胡瓜 長ネギ 果物 ねぎ 玉ねぎ トマト	
14	金	チョコウエハース	ご飯 ハンバーグ 果物 ナムル 大根のみそ汁	蒸しパン 牛乳	合挽 卵 油揚げ 牛乳	白米	人参 ピーマン 果物 玉ねぎ もやし ねぎ 大根 ほうれん草	
15	土	コーンフレーク	焼きそば 和え物 果物 ワカメのみそ汁	タンナファクルー ブルー 牛乳	豚肉 ツナ缶 牛乳	中華麺 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 ねぎ 果物	
17	月	プリン	豆腐のドライカレー丼 果物 ブロッコリーおほかあえ みそ汁	バナナマーブル ケーキ 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 油揚げ 卵 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン ねぎ 果物 ブロッコリー キャベツ	
18	火	かりんとう	あわご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め なめこ汁	芋くじアングギー 牛乳	鮭 ひじき 豚肉 絹豆腐 牛乳	白米 さつま芋 あわ こんにやく 芋くじ 白玉粉	ブロッコリー 人参 にら なめこ ねぎ 果物	
19	水	ヨーグルト	ご飯 豚肉のみそ漬焼き 果物 ワカメと胡瓜の和え物 ソーメン汁	ハムチーズ サンド 牛乳	豚肉 ワカメ しらす ハム チーズ 牛乳	白米 パン	玉ねぎ インゲン 人参 胡瓜 ねぎ 果物	
20	木	せんべい	ご飯 魚の西京焼き 果物 ゴーヤーチャンプルー すまし汁	チヂミ 牛乳	白身魚 木綿豆腐 ツキアゲ アーサ 卵 牛乳 ツナ缶	白米	ブロッコリー ゴーヤー 玉ねぎ 人参 果物 えのき茸 ねぎ にら	
21	金	ビスコ	ご飯 ユーリンチー 果物 チョレギサラダ ワカメのすまし汁	ヨーグルト (フルーツ添え) ビスケット	鶏肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	白米 ビスケット	長ネギ レタス 胡瓜 人参 果物 冬瓜	
22	土	ブルー	生姜焼井 胡瓜の和え物 果物 豆腐のみそ汁	かりんとう レーズン 牛乳	豚肉 カニ棒 木綿豆腐 牛乳	白米 春雨 かりんとう	玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン 小松菜 果物	
24	月	グレープゼリー	チャーハン もやしの和え物 果物 はんぺんチーズ焼き みそ汁	もちもちドーナツ 牛乳	ポーク 卵 ツナ缶 はんぺん チーズ 牛乳	白米 じゃが芋	人参 小松菜 もやし 胡瓜 キャベツ ねぎ しめじ 果物	
25	火	黒棒	麦ご飯 うじら豆腐 果物 人参しりしり みそ汁	ふかし芋 牛乳	魚のすり身 木綿豆腐 ひじき 卵 牛乳	白米 押し麦 さつま芋	人参 グリンピース 玉ねぎ にら 果物 しめじ 白菜 ねぎ	
26	水	小魚	三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮 果物	ジュシー おにぎり 枝豆	三枚肉 サキイカ 金時豆 ひじき かまぼこ ツナ缶 枝豆	沖縄そば 白米	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ にら 果物	
27	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
28	金	ごまウエハース	タコライス 南瓜サラダ 果物 ゆし豆腐	野菜チップス 牛乳	合挽 卵 チーズ ゆし豆腐 牛乳	白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ 果物 れんこん	
29	土	ビスケット	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 ワカメスープ	はちやくみ チーズ 牛乳	鶏ミンチ ワカメ チーズ 牛乳	白米 マカロニ	玉ねぎ 人参 しそ コーン 胡瓜 ねぎ 果物	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 「朝のおやつ」は、摂取カロリー調整のため0歳～2歳児のみあります。

## 6月離乳食予定献立表

令和元年

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) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		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 柔らかく刻み		
1	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ	全粥 野菜チャンプルーつぶし煮 果物 ほうれん草のつぶし和え物 みそ汁	軟飯 野菜チャンプルー煮 果物 ほうれん草の和え物 みそ汁	コーン フレーク レーズン	
3	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツあえマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 ヨーグルトあえ つぶしキャベツあえ オニオンスープ	軟飯 ささみのミルク煮 ヨーグルトあえ キャベツあえ オニオンスープ	じゃが芋の おやき	
4	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 南瓜つぶし煮 すまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁	ジャムパン	
5	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 ほうれん草つぶし白和え うどん汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ほうれん草の白和え うどん汁	しそ昆布 おにぎり	
6	木	つぶし粥 魚のトマト削り流し 果汁 冬瓜煮物マッシュ キャベツスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 冬瓜のつぶし煮物 キャベツのみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 白菜のみそ汁	おじや	
7	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 つぶしトマトサラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 果物 トマトサラダ ゆし豆腐	バナナ	
8	土	つぶし粥 人参ペースト 果汁 キャベツの和え物マッシュ 冬瓜スープ	全粥 人参つぶし煮 果物 キャベツとしらすのおろしあえ 鶏汁	軟飯 人参しりしり煮 果物 キャベツとシラスの和え物 鶏汁	ビスケット チーズ	
10	月	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 人参ペースト 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 おろし胡瓜 大根のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 大根のすまし汁	豆腐 おやき	
11	火	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参の柔らか煮 冬瓜のみそ汁	ココア パンケーキ	
12	水	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	鮭おにぎり	
13	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト 野菜スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 レバー汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 レバー汁	ぜんざい	
14	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草と人参ペースト 大根スープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 つぶしナムル 大根のみそ汁	軟飯 ササミの野菜煮 果物 ナムル 大根のみそ汁	パンケーキ	
15	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし胡瓜和え物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	ビスケット プルーン	
17	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ キャベツスープ	全粥 豆腐の野菜つぶし煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	軟飯 豆腐の野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	バナナ パンケーキ	
18	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鮭のつぶし煮付け 果物 人参つぶし煮物 豆腐のみそ汁	軟飯 鮭の煮付け 果物 人参炒め煮 豆腐のみそ汁	ふかし芋	
19	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 つぶし胡瓜和え物 ソーメン汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ソーメン汁	ジャムパン	
20	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト オニオンスープ	全粥 魚のつぶし煮物 果物 豆腐のつぶし煮 すまし汁	軟飯 魚の煮物 果物 豆腐の煮物 すまし汁	野菜 チヂミ	
21	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 つぶしサラダ 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮物 果物 サラダ 冬瓜のすまし汁	ヨーグルト あえ	
22	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト 小松菜スープ	全粥 野菜ペースト 果物 きゅうりのつぶしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 野菜の柔らか煮 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ビスケット レーズン	
24	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト キャベツスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 おろし胡瓜 キャベツスープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 胡瓜の和え物 キャベツスープ	じゃが芋 おやき	
25	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 白菜スープ	全粥 豆腐と魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐と魚の煮物 果物 人参しりしり煮 白菜のみそ汁	ふかし芋	
26	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮付け 果物 和え物 豆腐のすまし汁	ジュシー おにぎり	
27	木	 <b>お弁当会 &amp; お誕生会</b> 				
28	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト すましスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	ふかし芋	
29	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏そぼろつぶし煮 果物 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	軟飯 鶏そぼろ煮 果物 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ビスケット チーズ	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。