

6月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつ の 主な材料 (菓子を除く)				エネルギー 上:未満児 下:以上児	旬の地産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体を調子をよくする食品	その他		
1月	ミルク菓子	麻婆豆腐 拌三絲	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 春雨 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ベイリーフ 米酢	563kcal 593kcal	
2火	ミルク果物 (バナナ)	鶏肉のチーズ焼き 切干大根のカレー炒め煮 しめじのスープ	ミルク大豆と 小魚の鮎煮	牛乳 チーズ しらす干し ベーコン 鶏肉 大豆	精白米 でんぶん ごま 植物油 砂糖	ピーマン 人参 パセリ 玉ねぎ もやし 切干大根 しめじ	酒 しょうゆ 鰹節 ベイリーフ カレー粉 食塩 みりん	580kcal 617kcal	ピーマン
3水	ミルク菓子	魚の塩焼き きんぴらごぼう 大根の味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鮭 牛肉 油揚げ みそ	精白米 糸こんにゃく ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ 大根 ごぼう	酒 食塩 しょうゆ みりん 煮干し	504kcal 519kcal	
4木	ミルク菓子	トンテキ風煮 添え野菜 ピーマン入りスープ	あじさい ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉	精白米 ビーフン 植物油 砂糖 ブルーベリージャム	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく ホールコーン カットわかめ	ウスターソース しょうゆ 酒 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	401kcal 395kcal	
5金	ミルク菓子	十景丸(じゅっけいがんすう) もやしのナムル 水菜のすまし汁	ミルク菓子 昆布	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐	精白米 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	水菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが えのきたけ 昆布	しょうゆ 酒 トマトケチャップ ウスターソース 米酢 鰹節 食塩	508kcal 528kcal	
6土	ミルク菓子	肉じゃが 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	540kcal 568kcal	
8月	ミルク菓子	豚肉の香味焼き キャベツの甘酢和え わかめのすまし汁	ミルク菓子	牛乳 豚肉 みそ	精白米 砂糖	人参 ねぎ キャベツ しょうが えのきたけ カットわかめ	みりん 米酢 しょうゆ 鰹節 食塩	476kcal 488kcal	
9火	ミルク果物 (バナナ)	ししゃものから揚げ 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	ミルク ウインナー ドック	牛乳 ししゃも ウインナー 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 テールロールパン でんぶん 植物油 砂糖	青菜 さやいんげん 人参 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸	酒 鰹節 みりん しょうゆ 煮干し トマトケチャップ	599kcal 640kcal	
10水	ミルク菓子	なすのトマトグラタン コールスロー 塩野菜スープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉	精白米 小麦粉 マカロニ 植物油 砂糖	人参 ねぎ トマトホール缶 なす キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく しめじ	赤ワイン トマトケチャップ 食塩 こしょう 米酢 鰹節 ベイリーフ	532kcal 560kcal	なす
11木	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 しそ粉和え 小魚のぶりかけ	ミルク あじさい ゼリー	牛乳 しらす干し ゼラチン 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 ごま 植物油 砂糖	ぶどうジュース 青菜 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし 青のり粉 粉寒天	鰹節 しょうゆ しそ粉 みりん	473kcal 485kcal	
12金	ミルク菓子	津ぶっこバーグ コーンサラダ 春雨のスープ	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 豚ひき肉 鶏卵 みそ	精白米 米粉 春雨 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが ゆでたけのこ ホールコーン カットわかめ	酒 鰹節 米酢 食塩 こしょう ベイリーフ しょうゆ	485kcal 498kcal	
13土	ミルク菓子	豆乳カレースープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆乳	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 カレー粉	512kcal 533kcal	
15月	ミルク菓子	鶏肉のピカタ 切干大根のごまみそ和え えのきたけのすまし汁	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 鶏肉 鶏卵 みそ	精白米 小麦粉 ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 ホールコーン えのきたけ	食塩 こしょう しょうゆ 鰹節	522kcal 546kcal	
16火	ミルク菓子	魚の生姜煮 もやしの昆布和え 青菜のすまし汁	ミルク カレー風味の フライドポテト	牛乳 白身魚	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	青菜 人参 きゅうり 大根 もやし しょうが えのきたけ 塩昆布	しょうゆ 酒 みりん だし昆布 食塩 こしょう カレー粉	430kcal 431kcal	
17水	ミルク菓子 チーズ	豚肉のソースマリネ 粉ふき芋 もやしのスープ	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 植物油	ピーマン 人参 玉ねぎ もやし カットわかめ 青のり粉	酒 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	507kcal 486kcal	ピーマン
18木	ミルク果物 (バナナ)	豆腐の甘味噌かけ 人参じりしり風 しめじのすまし汁	ミルク でんでんむし ロール	牛乳 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 カステラ プレッツェル ごま油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩	569kcal 603kcal	
19金	ミルク菓子	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 果物	ミルク菓子	牛乳 花かつお 鶏肉 みそ	精白米 麩 でんぶん ごま 植物油 砂糖	メロン 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 混ぜ込みわかめ	しそ粉 酒 しょうゆ 煮干し	546kcal 573kcal	
20土	ミルク菓子	ミネストローネ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ	食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	501kcal 516kcal	
22月	ミルク菓子	ひじきナゲット 春雨サラダ ごぼうの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 春雨 でんぶん 植物油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう ホールコーン ひじき	食塩 こしょう トマトケチャップ 米酢 しょうゆ 煮干し	554kcal 585kcal	きゅうり
23火	ミルク菓子	厚揚げのチャンプルー もやしのツナ和え 果物	ミルク ラスク	牛乳 ツナ缶 豚肉 厚揚げ	精白米 麩 ごま油 バター 砂糖 グラニュー糖	バナナ 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 干し椎茸	酒 食塩 こしょう しょうゆ シナモン	553kcal 586kcal	きゅうり
24水	ミルク菓子 小魚	ドライカレー 海藻サラダ	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン カットわかめ	酒 オールスパイス カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	535kcal 553kcal	
25木	ミルク菓子	魚の梅風味マヨネーズ焼き ピーマンの甘辛炒め 豆腐のすまし汁	ミルク じゃじゃ麺	牛乳 鮭 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 スパゲティ 糸こんにゃく 植物油 砂糖	練り梅 ピーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ カットわかめ	酒 しょうゆ 鰹節 食塩	509kcal 527kcal	うめ
26金	ミルク菓子	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 なすの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 さつまいも 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	人参 ねぎ なす 玉ねぎ ひじき	酒 食塩 こしょう 鰹節 しょうゆ 煮干し	516kcal 536kcal	なす
27土	ミルク菓子	けんちん汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ	鰹節 食塩 酒 みりん しょうゆ	517kcal 540kcal	
29月	ミルク菓子	なすとひき肉のカレー きゅうりのごまだれサラダ	ミルク菓子	牛乳 牛ひき肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 ごま 植物油 砂糖	人参 なす キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー	酒 食塩 カレー粉 米酢 トマトピューレ ウスターソース オールスパイス フルーツチャップネ 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	577kcal 610kcal	なす
30火	ミルク菓子	春雨と豚肉の炒め煮 納豆みそ 果物	ミルク ヨーグルト 蒸しパン	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏ひき肉 鶏卵 挽きわり納豆 赤みそ	精白米 ホットケーキの素 春雨 植物油 砂糖	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが グリンピース 干し椎茸	酒 食塩 しょうゆ みりん	566kcal 603kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食とおやつを目安量です。



6月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5~6か月頃 なめらかにすりつぶした状態	7~8か月頃 舌でつぶせる固さ	9~11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ			12~18か月頃
主食		献立名 つぶしがゆ	献立名 全がゆ	献立名 全がゆ→軟飯	主材料		献立名・備考
		主材料 精白米	主材料 精白米	主材料			
1	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
2	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 幼児食野菜	幼児食刻み
3	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、大根	鮭(白身魚) 人参、大根	煮魚 幼児食野菜	幼児食刻み
4	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
5	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
6	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
8	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ	鶏ささみ肉 人参、キャベツ	鶏ささみ肉の煮物 幼児食野菜	幼児食刻み
9	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
10	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
11	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	じゃが芋、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
12	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
13	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
15	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
16	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、大根	白身魚 青菜、人参、大根	煮魚 幼児食野菜	幼児食刻み
17	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
18	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
19	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
20	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
22	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
23	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 小松菜、玉ねぎ	人参、ミルク 小松菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
24	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 幼児食野菜	幼児食刻み
25	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 人参、キャベツ	豆腐、人参 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
26	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
27	土	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐、人参 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 幼児食野菜	幼児食刻み
29	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み
30	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。