



令和元年6月幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	土	お弁当	バウムクーヘン 豆乳				
3	月	胚芽米雑穀御飯 きびなご磯揚げ (1.2オクラスは白身魚) 豆腐チャンプルー 大根とワカメのみそ汁 ぶどう	芋もちケーキ 酪農牛乳	小魚カミカミ! 6月は歯の衛生 週間です。	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 さつま芋 もち粉	きびなご 白身魚 あおのり粉 卵 豆腐 豚肉 牛乳 わかめ 豆乳 スキムミルク	人参 キャベツ にら 大根 ぶどう 豆みょう
4	火	カミカミ野菜の丼 だし巻卵 茄子のみそ汁 オレンジ	いなり寿司 スティック胡瓜	スティック野菜は カリカリ楽しい ですね! 噛む音を 聞いて楽しんで います!	胚芽米 ごま	刻みのり 卵 鶏むね肉 油揚げ	ごぼう 人参 れんこん いんげん 葱 茄子 オレンジ 胡瓜
5	水	発芽玄米御飯 納豆みそ 魚の甘酢あんかけ 野菜とささみの和え物 アーサ汁 グレープフルーツ	紅いもパン 酪農牛乳	大人気の納豆味噌 油味噌の三枚肉を 代わりに納豆変え ました。 おすすめです	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 パン	挽きわり納豆 白身魚 ささみ アーサ 酪農牛乳	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン缶 乾燥椎茸 ねぎ グレープフルーツ
6	木	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 冬瓜ソブシー かちゅー湯 オレンジ	赤しそジュース チーズ やおやさんカステラ	きれいな色の しそジュース! 疲れた体を元気に します!	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 カステラ	豚レバー 卵 厚揚げ 豚肉 糸削り節 チーズ	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 長ねぎ オレンジ しその葉 レモン
7	金	ハヤシライス マッシュポテト きのこのすまし汁 バナナ	ヨーグルト 野菜ウエハース バナナ	カルシウム豊富な ヨーグルト! 腸内環境も整えます	胚芽米 ジャガ芋 野菜ウエハース	豚肉 鶏レバー スキムミルク 酪農牛乳 わかめ 固形ヨーグルト	玉葱 人参 まいたけ トマト缶 バナナ パセリ えのき
10	月	もずく丼 モーウィ和え物 かちゅー湯 バナナ	グラハムパン 酪農牛乳	月曜日はかちゅー湯 飲んで週末の疲れを とって今週も元気に 過ごしましょう!	胚芽米 パン	もずく 豚ミンチ ツナ缶 糸削り節 卵 酪農牛乳	生姜 ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 長ねぎ バナナ
11	火	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 ドライブルーン	南瓜団子ぜんざい	前回金平ごぼうが 出た時、子供達が ★きんきらごぼう★ と言っていました かわいいですね!	胚芽米 押麦 もちぎび ごま もち粉	鶏もも肉 豚肉 油揚げ 刻み昆布 金時豆	玉葱 ブロッコリー トマト ごぼう 人参 こんにゃく 冬瓜 ブルーン 南瓜
12	水	胚芽米雑穀御飯 鮭のムニエル 肉じゃが キャベツのみそ汁 オレンジ	麩ム麩ム するめ 酪農牛乳	大人気の麩ム麩ム! 車麩のかわいい おやつです	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋 車心	鮭 豚肉 ミルク スキムミルク するめ 酪農牛乳	パセリ 玉葱 人参 生しいたけ キャベツ オレンジ
13	木	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	雑穀おにぎり スティック大根 酪農牛乳	手軽に使える 雑穀ミックス! 簡単に栄養師 アップ↑↑	沖縄そば 胚芽米 雑穀ミックス	豚肉 かまぼこ おから ツナ缶 味付けのり 牛乳	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト 大根 コーン缶 グレープフルーツ
14	金	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ ほうれん草のすまし汁 ぶどう	大豆カリカリ お芋カミカミ 乳酸ドリンク	たくさん噛むと だ液が出てきて 虫歯を予防します	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋	豚ミンチ 大豆 沖縄豆腐	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 大根 胡瓜 ほうれん草 えのき ぶどう
15	土	和風そぼろ丼 もやしのみそ汁 オレンジ	南瓜カップケーキ 酪農牛乳	のりは栄養満点です 刻みのりは色々な料理 に簡単にトッピング出 来るのでおすすめです	胚芽米 カップケーキ	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 鶏むね肉 酪農牛乳	人参 いんげん ねぎ 乾燥椎茸 生姜 もやし オレンジ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和元年 6月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
17	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 ひじきイリチー ゆし豆腐汁 ドライブルー	ヨーグルト カルシウムせんべい	ブルーは食物繊維 ビタミンが豊富です 手軽に食べやすい ので幼児期におすす めです。	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	鶏もも肉 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 アーサ 固形ヨーグルト	玉葱 ブロccoli 生姜 にんにく 人參 いんげん ブルー
18	火	カミカミカレー 野菜の甘酢漬け ブルーベリーヨーグルト	玄米ドリンク ビスケット 小魚	玄米には元気な体に 必要なビタミン ミネラルが豊富です 今日は冷たい 玄米ドリンクで いただきます！	胚芽米 ジャが芋 玄米 ビスケット	豚肉 鶏レバー 大豆 スキムミルク プレーンヨーグルト カエリ	にんにく 生姜 玉葱 人參 れんこん りんご 大根 ゴーヤ ブルーベリー生
19	水	黒米御飯 ミヌダル風 千切りイリチー アーサのすまし汁 パイン	芋アンダギー おしゃぶり昆布 酪農牛乳	今日は食育の日 みんなで <u>うちなー</u> <u>くわっちー</u> 集会 をします！	胚芽米 黒米 すりごま さつま芋 タピオカ	豚肉 刻み昆布 絹ごし豆腐 アーサ 昆べ〜 酪農牛乳	切干大根 人參 乾燥椎茸 葱 生姜 パイン生 パイン缶
20	木	お誕生会 (お弁当・すいとろ)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	6月生まれの おとだち〜 おめでとう ございま〜す			
21	金	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き ゴーヤチャンプル 南瓜のみそ汁 ぶどう	カップ寿司 小魚	ビタミンC豊富な ゴーヤー！ 暑い日は食べたく なりますよね〜 子供達もちゃんと 食べれますよ〜！	胚芽米 押麦 もちきび ごま	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 鶏ミンチ カエリ	クリームコーン缶 パセリ ゴーヤ 人參 玉葱 南瓜 しめじ いら ぶどう 胡瓜
22	土	胚芽米雑穀御飯 茄子と野菜の味噌炒め わかめのすまし汁 グレープフルーツ	カステラ 酪農牛乳	少し苦手な茄子 味噌炒めにする と食べやすくなり よく食べます！	胚芽米 押麦 もちきび カステラ	豚肉 わかめ 酪農牛乳	茄子 キャベツ 玉葱 人參 黄ピーマン 長ねぎ グレープフルーツ
24	月	胚芽米雑穀御飯 さんまのカミカミ揚げ (1.2オクラスは白身魚) パパイヤチャンプル かちゅー湯 グレープフルーツ	ふかし芋 おしゃぶり昆布 酪農牛乳	さんまカミカミ！ 小骨までよく噛んで カルシウム強化！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ 糸削り節 昆べ〜 酪農牛乳	パパイヤ 人參 にら 長ねぎ グレープフルーツ
25	火	胚芽米雑穀御飯 パンブキンシチュー 枝豆 ほうれん草のすまし汁 ドライブルー	シークワサー タルト 酪農牛乳	野菜たっぷり パンブキンシチュー 緑の仲間は病気に 負けない元気な 体を作ります！	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 シークワサータルト	鶏むね肉 スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人參 玉葱 キャベツ えだまめ クリームコーン缶 ほうれん草 ブルー
26	水	胚芽米雑穀御飯 鶏のコーンフレイク揚げ 大根の煮物 もやしのみそ汁 すいか	ぶどうゼリー 小魚せんべい	コーンフレイク揚げ 食べにくいけど カミカミ頑張っ てね！ 噛む力を強くし ます	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 コーンフレイク ゼリー せんべい	鶏もも肉 卵	大根 人參 生しいたけ もやし にら すいか
27	木	冷やし中華 南瓜サラダ バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	南瓜は固くて、 ずっしり重い方が 甘くておいしい そうです	中華めん ごま 胚芽米 雑穀ミックス	ささみ 卵 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	胡瓜 もやし 枝豆 トマト レモン 南瓜 バナナ
28	金	鮭のほぐし丼 もずく酢 愛の泉ファイトスープ ぶどう	レバーペースト サンド ぶどうジュース	カレー粉で風味付 けたレバーペースト 意外ですが、みんな よく食べます！	胚芽米 ごま 食パン いちごジャム	鮭 卵 もずく 鶏レバー	しその葉 生姜 人參 いんげん レモン みかん缶 玉葱 キャベツ 南瓜 ぶどう セロリー
29	土	中華丼 アーサのみそ汁 オレンジ	ドーナツ 酪農牛乳	子供達好みの味の 中華丼！ お野菜もお肉も たくさん食べて いいですね	胚芽米 ドーナツ	豚肉 うすらの卵缶 アーサ 酪農牛乳	キャベツ 人參 玉葱 生しいたけ えのき オレンジ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

令和元年 6月 離乳食 献立 表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>発達段階に合わせて噛む力を育てましょう。きちんと段階を踏むと、上手に噛む事が出来ます。</p> <p>* (6カ月頃) 口を閉じてドロドロの物を飲み込む。 * (7~8カ月) 舌で押しつぶし、モグモグ、舌で喉の近くまで食べ物を送る。スプーンは口の奥まで持っていかない方が良い。丸飲みしてしまいます。 * (9~11カ月) 舌で食べ物を歯ぐきの方へ送ってつぶす。更に舌の上を集めて喉へ。 * (1歳~) 前歯で噛み取り、奥歯で咀嚼する。大根やじゃが芋人参等、柔らかく煮える物は大きくカットもいいですね。</p>					1	お弁当
					<p>南瓜煮物 ベビー菓子 赤ちゃん用菓子 南瓜</p>	
3	4	5	6	7	8	
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 ささみと野菜煮物 かつおだし汁	お粥 レバーの煮込み 冬瓜ンブシー かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜煮物 かつおだし汁	<p>親子リトミック</p> 	
芋雑炊 ぶどう	野菜雑炊 南瓜煮物	コーン粥 煮やっこ	野菜雑炊 オレンジ	野菜雑炊 パナナ		
米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 南瓜 かつお節 大根 さつま芋 ぶどう	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 鶏肉 ごぼう インゲン 茄子 南瓜 かつお節	米 白身魚 人参 玉葱 ささみ キャベツ コーン缶 かつお節 絹ごし豆腐	米 豚レバー 玉葱 人参 絹ごし豆腐 南瓜 冬瓜 豚肉 オレンジ かつお節	米 豚肉 鶏レバー 人参 絹ごし豆腐 玉葱 じゃが芋 南瓜 かつお節 パナナ		
10	11	12	13	14	15	
お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らか煮 ごぼうの柔らか煮 かつおだし汁	お粥 煮魚 肉じゃが風 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 おから煮込み かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	
野菜雑炊 パナナ	野菜雑炊 南瓜煮物	野菜雑炊 さつま芋煮物	大根粥 コーン煮物	野菜雑炊 さつま芋煮物	野菜雑炊 オレンジ	
米 豚ミンチ 玉葱 人参 絹ごし豆腐 ピーマン ブロッコリー 胡瓜 かつお節 パナナ 南瓜	米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー ごぼう トマト 冬瓜 かつお節 南瓜 絹ごし豆腐	米 鮭 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ かつお節 さつま芋	米 豚肉 おから 胡瓜 トマト コーン缶 かつお節 大根 南瓜 玉葱 人参	米 豚ミンチ 玉葱 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 かつお節 さつま芋 絹ごし豆腐 南瓜	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 インゲン 鶏肉 かつお節 もやし 南瓜 オレンジ	
17	18	19	20	21	22	
お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 ゆしとうふ汁	お粥 豚肉の柔らか煮 レバーと野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 ゴーヤーの柔らか煮 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁	
野菜雑炊 さつま芋煮物	野菜雑炊 南瓜煮物	野菜雑炊 さつま芋煮物	ブロッコリー粥 野菜煮物	野菜雑炊 ぶどう	野菜雑炊 南瓜煮物	
米 鶏肉 ブロッコリー 玉葱 人参 インゲン 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 さつま芋 南瓜	米 豚肉 鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 大根 かつお節 ゴーヤー 南瓜	米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 さつま芋 ブロッコリー かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 ブロッコリー	米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 南瓜 ぶどう かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 茄子 キャベツ 南瓜 かつお節 黄ピーマン	
24	25	26	27	28	29	
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	お粥 ささみの柔らか煮 南瓜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	
野菜雑炊 さつま芋煮物	野菜雑炊 煮やっこ	ブロッコリー粥 野菜煮物	野菜雑炊 パナナ	レバー雑炊 ぶどう	野菜雑炊 オレンジ	
米 白身魚 玉葱 人参 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 さつま芋 ブロッコリー	米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 キャベツ 枝豆 かつお節 ほうれん草	米 鶏肉 玉葱 人参 大根 もやし かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 ブロッコリー	米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 トマト もやし 南瓜 枝豆 パナナ かつお節	米 鮭 玉葱 人参 インゲン キャベツ 南瓜 鶏レバー セロリ ぶどう かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ	

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。